पिल्ग्रिम्स सनातन श्रृंखला–७

कैलास मानसरोवर

संकलनकर्ता
रामानन्द

पिल्ग्रिम्स पब्लिशिंग
वाराणसी

कैलास मानसरोवर

संकलनकर्ता – रामानन्द

प्रकाशक

पिल्ग्रिम्स पब्लिशिंग

बी 27/98, ए-8, दुर्गाकुण्ड, वाराणसी- 221010

टेलीफोन – (91-542) 2314060

e- mail-pilgrims@satyam.net.in

website-www.pilgrimsonlineshop.com

www.pilgrimsbooks.com

प्रथम संस्करण – 2014

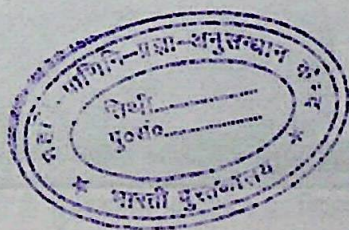
सम्पादन – वशिष्ठमुनि ओझा/प्रेम प्रकाश

लेआउट – सुरेश जायसवाल

ISBN : 978-81-7769-807-7

मुद्रण – भारत

विषय-सूची

विषय **पृ. सं.**

तीर्थ यात्राएँ क्यों और कैसे?

तीर्थयात्रा का उद्देश्य क्या था, क्यों हमारे ऋषि चाहते थे कि मनुष्य घर से बाहर निकले एवं तीर्थों की पावन चेतना से, ऊर्जा से अनुप्राणित होकर आए? तीर्थ क्या थे, क्या बन गए, क्या बनना चाहिए, इस चिंतन के माध्यम से वास्तविक तीर्थ की परिभाषा दी, हिमालय को ध्रुव चेतना का केन्द्र, हिमालय को ऋषियों की कार्य स्थली व अध्यात्म ऊर्जा का घनीभूत क्षेत्र बताया है, विशेष रूप से हिमालय का हृदय क्षेत्र जहाँ यमुनोत्री से कैलास मानसरोवर तक के क्षेत्र में हिमालय का सौंदर्य देखते ही बनता है। यह पूरा क्षेत्र अत्यंत पावन प्रेरणादायी ऊर्जा का पुंज है। यहाँ किया गया थोड़ा-सा भी तप व्यक्ति के आत्मिक प्रगति के पथ को प्रशस्त करता है। वे जनजागृति के केन्द्र बन जाते हैं। छोटे-बड़े देवालय, आरण्यक, आश्रम आदि इसी कारण प्राकृतिक परिसर में स्थापित किए गए ताकि जन-जन का अपने भौतिकता-प्रधान जीवन से कुछ निवृत्ति लेकर धर्मधारणा से अनुप्राणित होकर आत्म-निरीक्षण हो जाए।

तीर्थयात्रा करने वाले इन सभी स्थानों का निरीक्षण कर, ज्ञान-गंगा में अवगाहन कर जीवन जीने की कला का, सर्वांगपूर्ण जीवन को जीने का, जीवन के चार पुरुषार्थों के सम्पादन का शिक्षण लेते थे।

आज तो स्थिति विपरीत है। तीर्थयात्रा-तीर्थाटन एक पिकनिक का दिखावा या औपचारिकता मात्र रह गया है। नवजागृति के प्रेरणा केन्द्रों- शक्ति संस्थानों के रूप में प्रज्ञासंस्थानों का निर्माण हुआ—

(1) तीर्थ-जो वातावरण से शिक्षण देते हैं,

(2) गुरुकुल-जहाँ बाल्यावस्था से ही सुसंस्कारित अभिवर्धन का शिक्षण-क्रम चलता रहा है,

(3) आरण्यक—विस्तार हेतु व्यक्तित्व सम्पन्न शिक्षकों के निर्माण का तंत्र, गहन शोध कर व्यावहारिक अध्यात्म के सूत्र देने वाली व्यवस्था।

(4) देवालय–जो जनजाग्रति के केन्द्र रहे हैं, जहां से सत्प्रवृत्ति सम्वर्धन की प्रक्रिया सतत् चलती रही है।

कल्पवृक्ष जिसके सम्पर्क में आने वाले अपने आन्तरिक अभावों और संकटों से छुटकारा पा सकते हैं। आरम्भ काल के अपने तीर्थ ऐसे ही शान्ति-समाधान के केन्द्र थे।

प्राचीन काल में इनका स्वरूप आध्यात्मिक सेनोटोरियम का था वहाँ पर आत्मिक विश्रान्ति पाने तथा उद्विग्नता का शमन करने में सहायता देने वाला वातावरण रहता था। ऋषियों के आरण्यक थे। तीर्थ सेवन के लिए आने वाले वहाँ कुछ समय ठहरकर जीवनक्रम पर नए सिरे से विचार करते और आरण्यकों के संचालक ऋषियों से अपनी समस्याओं के समाधान तथा उज्जवल भविष्य के निर्धारण के लिए प्रकाश-परामर्श प्राप्त करते थे। बात भी सही है। जीवन की उलझनों की समीक्षा करने के लिए इनके जाल-जंजाल से कुछ दूर रहकर उनपर विचार करना जरूरी होता है। व्यक्ति तीर्थ में पहुंचने पर सम्बद्ध लोगों से दूर हो जाता है। इसलिए उनके प्रति राग-द्वेष भी झीना हो जाता है। उसी मनोदशा में अपने-पराये, गुण-दोषों को समझना आसान होता है। आधा हल तो समस्याओं का सही स्वरूप समझने से ही निकल आता है। इसी क्रम में पापों के प्रायश्चित के लिए आवश्यक तपश्चर्या करने से वह प्रयोजन भी पूरा हो जाता है जिसे पाप-निवृत्ति कहा है। आत्मशोधन और आत्म-परिष्कार के विधि-विधान तपःपूत ऋषियों के संरक्षण में पूरे करने से तीर्थ सेवन के सभी उद्देश्य पूरे हो जाते थे।

सम्राट हर्षवर्धन के दरबार में रहने वाले चीनी यात्री ह्वेनत्सांग ने इस संबंध में अपनी अनुभूति का चित्रण मोहक शब्दों में किया है। उसके अनुसार भारतीय मनीषियों ने लोक-जीवन की भावनात्मक एकता, सांस्कृतिक चेतना के प्रसार विस्तार एवं धर्म भावना के विकास जैसे उच्चस्तरीय लाभों के लिए तीर्थ यात्रा का क्रम विकसित किया था।

अमेरिकी सरकार ने महान वैज्ञानिक आइंस्टीन की निवास व्यवस्था इस प्रकार की थी जिसमें उन्हें मनचाही सुविधा तो रहे किन्तु उनके एकान्त-चिंतन में किसी को भी हस्तक्षेप करने का अवसर न मिले। वे जब चाहें, जिसे चाहें उसी से भेंट हो सके। अन्य लोग कितने इच्छुक-उत्सुक क्यों न हों उन्हें शान्ति भंग करने और चिंतन प्रवाह में व्यवधान उत्पन्न करने की छूट नहीं मिलती थी। सुविधा ही

नहीं, प्रतिबंध भी गंभीर चिन्तन में अपेक्षित होते हैं। इसी उदाहरण को ऋषि कल्प महामनीषियों के साथ जोड़ा जा सकता है। वे स्वेच्छापूर्वक ऐसे वातावरण में रहते थे जहाँ मात्र उपयोगी व्यक्ति ही उन तक पहुँचे। बाजारू भीड़ से घिरे रहने में उनकी हानि ही हानि है जिन्हें कुछ महत्त्वपूर्ण कार्यों के लिए अपनी शक्तियों को अपव्यय से बचाना है। प्राचीन काल के ऋषियों के एकान्त सेवन और आज के आम लोगों का प्रमाद पलायन एक जैसा लग तो सकता है पर उद्देश्य की कसौटी पर कसने के उपरान्त दोनों में जमीन-आसमान जितना अन्तर दिखाई देता है।

तीर्थयात्रा पद यात्रा के रूप में होती थी, सवारी का उपयोग उसमें नहीं होता था। उसके कई लाभ हैं। प्रथम है आरोग्य संवर्धन, पैदल यात्रा को रोगोपचार का असाधारण प्रयोग माना जा सकता है। बैठे रहने से हाथ-पैर बँध जाते हैं और नस-नाड़ियों का, मांस-पेशियों का उचित संचालन न होने से श्रम रहित व्यक्ति अपच एवं जकड़न के कारण उत्पन्न होने वाले अनेकानेक रोगों का शिकार बनता है। प्रातः टहलने की महत्ता सर्वविदित है। यदि शारीरिक, मानसिक रोगों की निवृत्ति के लिए एक क्रम बनाकर लम्बे समय तक पदयात्रा की जाये तो एक उपयोगी चिकित्सा कोर्स कहा जा सकता है। यदि यात्रा-अवधि में खान-पान रहन-सहन आदि के भी कुछ 'व्रत' जुड़े रहते तो इसके कारण उस विधान की उपयोगिता किसी उच्चस्तरीय चिकित्सा पद्धति से कम नहीं रहती।

मानसिक स्वास्थ्य सुधार की दृष्टि से भी तीर्थों की उपयोगिता असाधारण थी। परिस्थिति में लिप्त व्यक्ति अपनी कठिनाइयों का वास्तविक स्वरूप समझ नहीं पाता। वास्तविक समीक्षा के लिए ऐसी मनःस्थिति चाहिए जो पक्षपात रहित हो– जो दूसरों की तरह अपनी समीक्षा भी कर सके, जिसे अपने-पराये में से किसी के प्रति राग-द्वेष न हो। न्यायाधीश इसी मनःस्थिति में होते हैं, तभी उनके लिए वस्तु स्थिति को ठीक तरह समझना और न्याय करना संभव होता है। पहाड़ की ऊँची चोटी पर चढ़ा हुआ व्यक्ति ही दूर-दूर तक की स्थिति को ठीक तरह देख सकता है। जो नीची घाटी में खड़ा है उसके लिए तो समीपवर्ती घेरा ही सब कुछ है। तीर्थ में पहुंच कर सम्बद्ध लोग दूर हट जाते हैं फलतः उनके प्रति द्वेष भी झीना हो जाता है ऐसी मनोदशा अपने-पराये गुण-दोष समझने में समर्थ होती है।

तीर्थ परम्परा के पीछे महान उद्देश्यों का समावेश है उसमें व्यक्तिगत स्वार्थ और सामूहिक परमार्थ का समुचित समन्वय है।

चारों धाम–1. बद्रीनाथ, 2. जगन्नाथपुरी, 3. रामेश्वरम् 4. द्वारिका।

सप्त पुरियाँ–1. काशी, 2. कांची, 3. मायापुरी (हरिद्वार), 4. अयोध्या, 5. द्वारावती (द्वारिका), 6. मथुरा, 7. अवंतिका (उज्जैन)।

सप्त पुण्य धाराएं–1. गंगा, 2. यमुना, 3. गोदावरी, 4. सरस्वती, 5. कावेरी, 6. नर्मदा, 7. सिन्धु।

सप्त क्षेत्र–1. कुरुक्षेत्र (पंजाब), 2. हरिहर क्षेत्र (सोनपुर-बिहार), 3. प्रभास क्षेत्र (वेरावल-सौराष्ट्र), 4. रेणुका क्षेत्र (मथुरा), 5. भृगु क्षेत्र (भरुच) 6. पुरुषोत्तम क्षेत्र (जगन्नाथपुरी), 6. शूकर क्षेत्र (सोरो. उ.प्र.)।

द्वादश ज्योतिर्लिंग–(शिवलिंग) 1. सोमनाथ (गुजरात-सौराष्ट्र), 2. मल्लिकार्जुन (कृष्णा जिला, मद्रास) 3. महाकालेश्वर (उज्जैन, म. प्र.), 4. ओंकारेश्वर (म. प्र.), 5. केदारनाथ (उत्तराखंड), 6. भीमशंकर (मुंबई प्रांत, महाराष्ट्र) 7. विश्वेश्वरनाथ (वाराणसी, उ. प्र.), 8. त्र्यम्बकेश्वर (नासिक-महाराष्ट्र), 9. वैद्यनाथ (जसीडीह-बिहार), 10. नागेश्वर (द्वारिका-सौराष्ट्र), 11. सेतुबन्ध रामेश्वर (मद्रास) 12. घुश्मेश्वर (मनमाड-महाराष्ट्र)।

त्रिपुरा रहस्य (माहात्म्य खण्ड, अध्याय 48, श्लोक 71 से 75) में द्वादश देवी शक्तिपीठों के नाम गिनाये गये हैं। वे इस प्रकार हैं—1. कामाक्षी, (कांचीपुरम्), 2. भ्रामरी (मलयगिरि), 3. कुमारी (केरल-मलाबार), 4. अम्बाजी (आनर्त-गुजरात), 5. महालक्ष्मी (करबीर-कोल्हापुर), 6. कालिका (उज्जैन-मालवा), 7. ललिता (प्रयाग), 8. विंध्यवासिनो (विंध्याचल), 9. विशालाक्षी (वाराणसी), 10. मंगलावती (गया-बिहार), 11. सुन्दरी (बंगाल) 12. गुह्य केश्वरी (नेपाल)।

कश्मीर क्षेत्र के अमरनाथ और वैष्णवदेवी दो तीर्थ प्रख्यात हैं। यहाँ हर वर्ष लाखों की संख्या में यात्री पहुँचते हैं। वैष्णव देवी की अपेक्षा अमरनाथ यात्रा कठिन है, यहाँ आषाढ़ी और श्रावणी पूर्णिमा को अधिक भीड़ होती है। पठानकोट तक रेल से पहुँचने के बाद उस क्षेत्र में ज्वालामुखी मन्दिर भी है। इनमें जमीन से धीमी अग्नि ज्योति निकलती रहती है। जमीन से निकलने वाली गैस में आग लगने पर ऐसे दृश्य कहीं भी देखे जा सकते हैं। इसे दुर्गा की शक्तिपीठों में गिना जाता है।

आरण्यक परम्परा में नैमिषारण्य का नाम अग्रणी है। शौनकादिक अट्ठासी हजार ऋषियों को सूतजी इसी क्षेत्र में कथा सुनाते रहे, ऐसा उल्लेख मिलता है। यह विद्या का केन्द्र और तपसाधना का क्षेत्र माना जाता है।

स्वाति की बूँद सीप में मोती, बाँस में बंसलोचन, केले में कपूर उत्पन्न करती है और चन्दन वृक्ष के समीप उगे हुए झाड़-झंखाड़ भी सुगंधित बन जाते हैं। उसी प्रकार का लाभ तीर्थ सेवन करने वालों को मिलता था। वे अनुभव करते थे, वह स्थान धरती पर होते हुए भी स्वर्ग समान है। संसार के वातावरण में जहां स्वार्थ, विलास, अहंकार और आपाधापी का वातावरण छाया रहता, वहाँ यहाँ की स्थिति सर्वथा भिन्न है। यहाँ आत्मशोधन का पुण्य और लोक कल्याण का परमार्थ संचय करना ही एकमात्र उद्देश्य रहता है। ऐसी दशा में उस सम्पर्क-सौभाग्य को लोग पारस मणि का स्पर्श करके लोहे का सोने में बदल जाना प्रत्यक्ष देखते हों तो कोई आश्चर्य नहीं। सांसारिक कामनाएं तो ऐसी हैं, जो इच्छित वस्तुएं मिलते चलने पर आग में ईंधन मिलने की तरह भड़कती चलती हैं, पर आत्मा की आवश्यकताओं और आकांक्षाओं को तृप्त करने का यहाँ समुचित सुयोग रहता था और रहने वाले उसे कल्पवृक्ष के समीप जा पहुँचने जैसी अनुभूति मानते थे। प्रसुप्त अध्यात्म भावनाएं भी जाग पड़ती थीं। इसलिए उसे नव-प्रभात द्वारा कमल पुष्पों को खिला देने जैसी विशेषताओं से भरा-पूरा सुयोग भी माना जाता था।

कूप-मंडूक बने बैठे रहने की अपेक्षा ज्ञान-वृद्धि का महत्त्वपूर्ण उपाय सुदूर क्षेत्रों का परिभ्रमण भी है। उस माध्यम से संसार का अधिक व्यापक और विस्तृत स्वरूप देखने का अनुभव प्राप्त होता है। पर्यटन- प्रिय व्यक्ति अपेक्षाकृत अधिक बुद्धिमान होते हैं। भिन्न-भिन्न क्षेत्रों की भली-बुरी परिस्थितियों को देखने पर मनुष्य को अधिक सतर्क रहने, दूरदर्शी बनने का अवसर मिलता है। पर्यटन एक उच्चकोटि का मनोरंजन तो सर्वविदित ही है।

पैदल यात्रा में जलवायु परिवर्तन से स्वास्थ्य-सुधार का अद्भुत लाभ मिलता है। हकीम लुकमान अपने मरीजों को नित्य कुछ समय चलते रहने का निर्देश करते थे। उनके इस नुस्खे ने अगणित लोगों का खोया हुआ स्वास्थ्य वापस दिलाया।

तीर्थ यात्रा हमारी महान धर्म परंपरा

प्राचीन काल में ब्राह्मण ज्ञान के लिए, क्षत्रिय राज्य के लिए यात्रा करते थे। वैश्य व्यापार के लिए यात्रा करता था। यात्रा के महत्त्व से इनकार नहीं किया जा सकता। 15वीं-16वीं सदी से ही यूरोप के विविध देशों में ज्ञान-पिपासा, नये-नये देशों की खोज और ज्योतिष, भूगर्भ शास्त्र, भौतिक विज्ञान, रसायन तथा चिकित्सा आदि विविध क्षेत्रों में अनुसंधान की होड़-सी लग गई है। सत्य के ज्ञान और प्रकृति के

रहस्यों के उद्‌घाटन के लिए वैज्ञानिकों और दूसरे यात्रियों ने अपने प्राण संकट में डालकर दुस्साहस के अनेक कार्य किये थे। साहसी यात्रियों की गौरव गाथाएँ सर्वत्र गाई जाती हैं। प्रगतिशीलता का दूसरा नाम यात्रा है। वस्तुतः जीवन की पुकार है "चरैवेति, चरैवेति" चलना है, चलना है, सब चलते हैं, जीवन गतिमान है।

यात्रा से मनुष्य की दृष्टि विस्तृत होकर उदार होती है। यात्रा से मस्तिष्क विराट होता है और हृदय विशाल।

प्राचीन काल में इसी दृष्टि से 12 वर्ष गुरुकुल में अध्ययन करने के बाद 2 वर्ष देश-भ्रमण करने की व्यवस्था रहती थी। प्रकृति की विविधता उसके सौंदर्य और भयानकता से जहाँ यात्री आनन्द प्राप्त करता है वहाँ ज्ञान की वृद्धि भी होती है। इस प्राकृतिक आदान-प्रदान से मनुष्य में आध्यात्मिकता की शक्ति एवं सत्यं-शिवं-सुंदरम् की भावना जागृत होती है।

वैदिक ऋषि ने गाया है—"जो व्यक्ति चलते रहते हैं उनकी जंघाओं में फूल खिलते हैं। उनकी आत्मा में फलों के गुच्छे लगते हैं। उनके पाप थककर सो जाते हैं; इसलिए चलते रहो, चलते रहो।" तीर्थ यात्रा मातृभूमि के प्रति उत्कट प्रेम की सर्वथा अभिव्यक्ति है। यह देश-पूजा की ऐसी विधि है जिससे धार्मिक भावों को बल मिलता है। साथ ही भौगोलिक चेतना बढ़ती है। तीर्थ यात्रा से मिलने वाले पुण्य-लाभ के पीछे और भी कितने ही लाभ छिपे हैं।

यात्रा केवल चरणों से ही नहीं की जाती वरन् मन, बुद्धि, चित्त सभी यात्रा करते हैं। यह सृष्टि का विकास है। तन, मन सब धुलकर निखर जाते हैं।

स्कंदपुराण के काशी खण्ड में कहा गया है कि तीर्थों के दो भेद हैं—मानस तीर्थ और भौम तीर्थ। जिनके मन शुद्ध हैं, जो आचारवान, ज्ञानी और तपस्वी हैं, ऐसे लोग मानस तीर्थ हैं, जितेन्द्रिय जहाँ रहते हैं वहीं वे तीर्थ बनाते हैं। भौम तीर्थ चार प्रकार के हैं—

1. **अर्थ तीर्थ**—नदियों के तट और संगम पर व्यापार केन्द्र।
2. **धर्म तीर्थ**—प्रजाओं के धर्म पालन के निमित्त पवित्र धर्मनीति के केन्द्र।
3. **काम तीर्थ**—गर्भाधान कला और सौंदर्य साधना के केन्द्र।
4. **मोक्ष तीर्थ**—विद्या, ज्ञान और अध्यात्म के केन्द्र।

जहाँ इन चारों का समुदाय हो और जीवन की बहुमुखी प्रवृत्तियों के सूत्र मिलते हों, वे बड़े तीर्थ महापुरियों के रूप में प्रसिद्ध हो जाते हैं। जैसे काशी, प्रयाग, मथुरा, उज्जयिनी, नैमिषारण्य, मानसरोवर आदि।

हिमालय की गोद में

तीर्थयात्रा अमरनाथ की हो, बदरी-केदार की, वैष्णो देवी की या कैलास मानसरोवर की, यात्रा का संकल्प करने के पूर्व देवत्व के विराट विग्रह हिमालय का ध्यान करना होता है। यह दुनिया का सबसे बड़ा देव-संकुल है। भारतीय संवेदना के लिए 'हिमालय' शब्द एक साथ शांति, शीतलता और पौरुष का प्रतीक बताया है।

जब यह शब्द कानों में उतरता है, तो एक ठंडक का एहसास होता है। ठंडक और एक ताजगी, आँखों में और मनोमस्तिष्क में भी। भारत के मुकुट की जगह पर प्रकृति द्वारा स्थापित यह संरचना अद्‌भुत और विलक्षण है। घनघोर पहाड़ों, ऊँची चोटियों, बेशुमार बर्फ और नदी स्रोतों के अलावा लगभग 7000^2 किमी. क्षेत्र में फैला हुआ हिमालय दुर्लभ दरख्तों का एक अन्तहीन जंगल भी है। पर्वतीय वन्य जन्तुओं का अभयारण्य, यह हिमालय भारत की तपोभूमि है। हमारी मनीषी परम्परा के अनगिनत साधकों ने हिमालय की कन्दराओं में अपनी साधना पूरी की। ज्ञान और प्रज्ञा शक्ति के इस तरल स्रोत प्रांगण में मानव इतिहास के सहस्त्रों वर्षों के इतिहास भी दफन हैं। ये इतिहास उन ऊर्जाओं से अनुप्राणित हैं, जो तपोभूमि की मिट्टी में समाहित हैं। यह ऊर्जा तप की ही साधना है, उन अक्षुण्ण चेतनाओं की सम्मिलित शक्ति है यह ऊर्जा, जिसे हमारे साधक प्रकृति के इस चरम अस्तित्व के साथ एका साधकर कई-कई वर्षों तक अपने श्वास के संगीत के साथ जीते रहे। ये वे साधक थे जिन्होंने हिमालय की तरह ही खुद के विकार जला डाले थे, अजस्त्र जलस्रोत की धारा जिनके अन्तर से फूट पड़ी थी, जिन्होंने हिम-अंचल के निसर्ग से अपना निसर्ग मिला दिया था और योग तथा योगी के बीच में और कुछ रहने ही नहीं दिया था।

ऐसी सकारात्मक ऊर्जाओं से भरा-पूरा हिमालय का पूरा क्षेत्र अपनी सर्वोत्तम गुणवत्ता के साथ बिखरी पड़ी औषधियों, वनस्पतियों का अकूत खजाना

है, पर्वतीय जीव-जन्तुओं, पशुओं, रहवासियों और जलवायु के साथ मिलकर पूरे हिमालय की जो पारिस्थितिकी बनती है, उसके अनन्य लाभों से जीव जगत सहस्रों शताब्दियों से लाभान्वित होता आया है। लेकिन प्रकृति के अनमोल खजाने कभी चुकते ही नहीं। पानी के अक्षय स्रोत, वृक्ष, औषधियां और निचले इलाकों में खेती की मिट्टी भी उपलब्ध होने से हिमालय का पालनकर्ता होने का धर्म पूरा हो जाता है। नदियों को माँ तो पर्वत को पिता की संज्ञा से इसीलिए विभूषित किया गया है। हिमालय भारत की ही नहीं नेपाल, तिब्बत, भूटान, अफगानिस्तान और पाकिस्तान की भी विभिन्न सीमाओं का अभेद्य पहरुआ है। प्रकृति की इस अनमोल बनावट पर दुनिया भर की निगाहें लगी हुई हैं। अपने-अपने तरीकों से हिमालय क्षेत्र का दोहन कई रूपों में जारी है। पड़ोसी देश चीन अपनी कुटिल दक्षिण एशियायी राजनीतिक महत्वाकांक्षाओं की राह में सबसे बड़े बाधक हिमालय को रौंदने और अपनी तरह की सामरिक, पारिस्थितिक और पर्यावरणीय सुविधाओं की तलाश में अपने पूरे सैन्यबल के साथ हिमालय में मौजूद है। तिब्बत को हथियाने के पीछे भी चीन की एकमात्र मंशा भारतीय सीमाओं के सीधे सम्पर्क में आने की है। इस तरह तिब्बत का दोहन और लद्दाख-अरुणाचल की जमीन पर नियंत्रण का उसका सपना, दोनों एक साथ फलीभूत हो रहे हैं। इसकी जड़ में हमारी ऐतिहासिक भूलें हैं। भारतीय बुद्धिजीवियों के वामपंथी मोतियाबिंद के कारण नेहरू की दिशाविहीन तिब्बत नीति जारी रही। यह वही दौर था जब अवसर की ताक में बैठा चीन अचानक पंचशील के प्रणेताओं में से एक बन बैठा। भारत को इसका खमियाजा 1962 से लेकर अब तक लगातार भुगतना पड़ रहा है। इस बीच तिब्बत ने लगातार अपनी आजादी के लिए भारत की ओर उम्मीद की दृष्टि लगाये रखी है और भारत ने लोकतंत्र के प्रति अपनी प्रतिबद्धता नाखून भर भी नहीं बची रहने दी।

हिमालय का गर्भ क्षेत्र आन्तरिक रूप से इतना दुरूह न होता तो चीन अपनी कुटिल योजनाओं के साथ इस देवभूमि पर अब तक कब्जा कर चुका होता। गुलामी की इन अनदेखी जंजीरों में कैलास की अधित्यका और मानसरोवर की महाझील भी आजतक विपन्न पड़ी हुई है, जाने कब तक पड़ी रहेगी। मानसरोवर की चर्चा आती है तो उसका भारतीय मानस मन के आध्यात्मिक अधिकार की संवेदना भी सिर उठाती है। दरअसल भारतीय मन अध्यात्मोन्मुखी मन है। मन

के स्तर पर धार्मिक मनुष्य का चिन्तन, उसकी इच्छाएं, उसके उद्देश्य, उसके स्वाभाविक रुझान और संकल्प-संवेदना जब किसी अन्तहीन चेतना-संसार की रचना करती हैं, तब वह मन किसी सागर की भांति फैलने लगता है। मानस अध्यात्मिक अर्थों में मन के विस्तार का नाम है। अपने मानस की सीमाओं को घेरते हुए जब मन समुद्र होने लगता है, तो उसका सम्पूर्ण सौन्दर्य ग्रहण करके हिमालय अपनी गोद में एक मानसरोवर की रचना करता है। मानसरोवर, राक्षसताल, कैलास और सागरमाथे की अपनी-अपनी कुण्डलियां और हिमालय इनका गांव है, जिसकी साधना इस अखिल प्रकृति मंडल में अप्रतिम है, बेमिसाल है।

हिमालय के विभिन्न स्थलों और प्रतीकों से अपने धार्मिक/आध्यात्मिक बिम्बों, आस्थाओं तथा परम्पराओं से बंधे हुए लोग हिमालय की विभिन्न मौसमों में विभिन्न प्रकार की यात्राएं करते हैं। यद्यपि इन यात्राओं से होने वाले नुकसान भी अब दिखायी देने लगे हैं। पर्वतारोहियों और पर्यटकों की वैश्विक आमद ने हिमालय क्षेत्र को विभिन्न प्रकार के कचरों से पाट दिया है। अपने घरों, कार्यालयों, और रास्तों का कचरा आदमी या तो नदियों को दे रहा है या फिर पहाड़ों को। या यूँ कह सकते हैं कि मन के मानस की उड़ान जहाँ तक जाती है, आदमी वहाँ तक पहुँचना चाहता है। उन्हें सैलानी कहते हैं जो हिमालय के अप्रतिम सौन्दर्य को नंगी आँखों से देखने आते हैं और जाते-जाते अपने खाने-पीने, नहाने-पहनने आदि के क्रम में अपने तमाम कचरे छोड़ जाते हैं और इस तरह पर्वतीय सुन्दरता को बचाये रखने के खिलाफ उपकरण बन जाते हैं। अगर इन कुप्रवृत्तियों पर लगाम लगायी जा सके, स्वच्छंदता को थोड़ा नियंत्रित रखा जा सके तो हमारा मानना है कि मनुष्य को इन पहाड़ों के साथ अपने स्वस्थ संबंधों का विकास निरंतर करते रहना चाहिए। मनुष्य स्वयं भी उसी प्रकृति का हिस्सा है, जिसका स्वयं हिमालय है। इस मनोभूमिका में आने के बजाय जिन्होंने इस संसार की सभी प्राकृतिक स्थापनाओं को अपने हित में संसाधन मान लिया है, खुद को उनका नियंत्रक और नियामक मान लिया है, जिन्होंने प्रकृति को अपने तुच्छ अधिकार एवं लोभ-लाभ की वस्तु मान लिया है, वे मानवता और प्रकृति का बहुत नुकसान कर रहे हैं। केदारनाथ, बद्रीनाथ, हरिद्वार, देवभूमि उत्तरांचल, अमरनाथ यात्रा, वैष्णोदेवी यात्रा और मानसरोवर यात्राओं की जो परम्परा भारत में है, वह अपने इन्हीं अन्तःसम्बन्धों की मजबूती के लिए है। इन यात्राओं का इन्हीं सन्दर्भों में

समुचित सदुपयोग किया जाना चाहिए। यात्रा शरीर, मन के शोधन एवं पवित्रता का स्फुरण करने का एक प्राकृतिक विज्ञान है। सुनने, पढ़ने से ज्यादा देखने से हम सीखते हैं बीस गुना ज्यादा। प्रकृति पावनी और एक स्थान से दूसरे स्थानों की जनजाति उनकी जीवनशैली विचारों का आदान-प्रदान, पर्यावरण का सौन्दर्य और विभिन्नता का साक्षात्कार और अनुभव।

हिमालय की प्राकृतिक समृद्धि और उसकी भौगोलिक प्रासंगिकता दोनों मिलाकर उसे दुनिया की बहुमूल्य प्राकृतिक धरोहर बनाती हैं। इसे बनाये रखना और बचाये रखना यदि किसी की जिम्मेदारी नहीं है तो उसको क्षति पहुँचाने की किसी को छूट भी न हो, यह ध्यान रखने की बात है। यदि हिमालय को केवल नुकसान पहुँचाना भी बन्द कर दिया जाय, तो अपने अस्तित्व की लड़ाई हिमालय खुद लड़ लेगा।

मानसरोवर तीर्थ और कैलास परिभ्रमण यात्रा को इन सभी सन्दर्भों के साथ देखने की जरूरत है। धर्मभीरु मन जब तीर्थयात्रा कहकर इन दुर्गम स्थलों की यात्रा पर निकलता है, तब वह अत्यन्त पवित्र मनोदशा में होता है, फिर उसमें गंदगी बटोरने की तैयारी होनी चाहिए, फैलाने की नहीं। ऐसा क्यूँ होता है कि तीर्थयात्रा में खड़ा मन पूजाभाव की गरिमा को पीछे धकेल कर पहाड़ों पर भी अपनी सुविधाओं और असावधानियों के पक्ष में ही खड़ा रहता है, इस तरह तो पूजा की गरिमा भी नष्ट होती है और अहं भाव भी तिरोहित होने से रह जाता है। अपनी प्रकृति, अपने अध्यात्म और अपनी परम्पराओं की सुरक्षा के लिए मनुष्य को सचेष्ट और प्रयत्नशील होना चाहिए।

-वशिष्ठमुनि ओझा

1. सनातन आस्था का दिव्य तीर्थ

कैलास-मानसरोवर एक संयुक्त तीर्थ-क्षेत्र का नाम है–इतना पुराना जितना सृष्टि का उद्भव, इतना दिव्य और पवित्र जितना स्वयं स्रष्टा, इतना सुंदर जितना प्रकृति का उल्लास, ...और इतना दुर्गम जितना कैवल्य का मार्ग। यह संसार का सबसे रसमय और, साथ ही सबसे दुःसाध्य तीर्थ-क्षेत्र है। पर्वत-पति हिमालय का यह प्रशस्त पुण्य-क्षेत्र अपने भीतर अकूत रहस्यमयी निधियां संजोये हुए है। यही कारण है कि सृष्टि के आदि काल से आज तक के प्रायः सभी आस्थावान कवियों ने कैलास-मानसरोवर की प्रशस्तियाँ मुक्त कंठ से गायी हैं। इस अद्भुत तीर्थक्षेत्र पर विभिन्न भाषाओं में विभिन्न दृष्टिकोणों से जो अनन्य दर्जनों ग्रंथ लिखे गये हैं वे सबके सब अधूरे सिद्ध हुए हैं। इस विषय पर पूर्ण पुस्तक की रचना अभी भी एक संभावना, एक चुनौती बनी हुई है।

कैलास-मानसरोवर तीर्थ-संकुल क्षेत्र है। यहाँ पग-पग पर तीर्थ मिलते हैं—अनेक नदियां, अनेक संगम, अनेक मंदिर, अनेक पवित्र जलाशय, अनेक पर्वत-शिखर...। किन्तु सर्वोच्च महत्त्व के दो ही स्थल हैं, जिनके कारण यह संपूर्ण क्षेत्र विश्व में विख्यात है। इनमें एक है हिमालय का परम पवित्र कैलास शिखर और दूसरा इस क्षेत्र का सबसे बड़ा जलाशय मानसरोवर, जिसे 'देवताओं का ताल' (झील) माना जाता है।

कैलास शिखर सनातन संस्कृति के परम धाम और मानसरोवर परम तीर्थ के रूप में प्रागैतिहासिक काल से ही प्रतिष्ठित है। ये दोनों नाम देवभाषा (संस्कृत) से लिये गये हैं। दोनों शास्त्र ग्रंथों, स्मृतियों, पुराणों काव्यग्रन्थों और भाष्यों में प्रमुखता-पूर्वक चर्चित हैं। कोशग्रंथों में 'कैलास' शब्द की व्याख्या इस प्रकार की गई है—

1. 'के जले लासः दीप्तिमानः' अर्थात् वह गिरि शिखर जो जल में ज्योतित होता रहता है।

2. 'केलयोः जलभूम्योः आसनं स्थितिः यस्य तत् कैलासः स्फटिकं, तस्याऽयं कैलासः।' अर्थात् जल और भूमि में जो (पर्वत) स्थित है वह स्फटिक कहलाता है और जो गिरि-शिखर स्फटिक-स्वरूप है उसे कैलास कहा जाता है।

3. 'के शिरसि (शिवयोः) लासः नृत्यम् अस्मिन् इति कैलासः' अर्थात् जिस गिरि शिखर पर शिव और पार्वती का उल्लासमय नृत्य होता है उसी (पर्वत) का नाम कैलास है।

यह (कैलास) हिमालय का वह शिखर है जिस पर देवों के देव महादेव (शिव) और देवों के धनपति कुबेर के निवास स्थान हैं। इसलिए शिव और कुबेर दोनों को 'कैलासनाथ' कहा जाता है—"कैलासनाथं तरसा जिगीषुः।[2]

मानसरोवर उसी कैलास पर्वत पर स्थित एक परम पावन और बहुत बड़े नैसर्गिक झील (सरोवर) का नाम है।

महाकवि कालिदास ने अपने काव्यग्रंथ 'मेघदूत' में मानसरोवर का मनमोहक वर्णन किया है। कहा जाता है कि यही मानसरोवर राजहंसों की आदिम जन्मस्थली है। कालिदास ने कहा है कि राजहंस प्रतिवर्ष प्रसव-काल आरंभ होने के अवसर पर या वर्षाकाल की हवाएं चलने के समय इस सरोवर के तट पर आ विराजते हैं। यह भी कहा जाता है कि ये राजहंस उन्हीं पुण्यात्मा तीर्थयात्रियों को दिखाई देते हैं जो भाग्यवान होते हैं या जिन पर कैलासनाथ (शिव) कृपा होती है।

'सुमेरु' (या मेरु) पर्वत मानते हैं। वैसे पौराणिक उपाख्यानों में वर्णित एक पर्वत का नाम 'मेरू' है। स्पष्ट है कि इसी नाम में सौंदर्यसूचक उपसर्ग 'सु' जोड़कर 'सुमेरु' बना लिया गया है। सनातन परंपरा की मान्यता यह है कि सारे नक्षत्र 'मेरु के चारों ओर घूमते हैं और यह पर्वत स्वर्ण तथा रत्नों से भरा है। लोक-प्रचलित अर्थ में 'सुमेरु' रुद्राक्ष माला का बीच वाला दाना (गुरिया) माना जाता है। किंतु 'कैलास' के अर्थ में भी 'सुमेरु' का प्रयोग सर्वथा अनुचित नहीं है। पुराणों में इस सुमेरु (या मेरु) को पृथिवी का मध्यस्थ पर्वत माना गया है। इसे उत्तरी ध्रुव का अति सुंदर, बहुत ऊंचा वृत्त (गोल) पर्वत भी कहा गया है। इसकी स्थिति उत्तरी ध्रुव से साढ़े तेईस (23.5) अक्षांस दक्षिण मानी गयी है। अतः इस तथ्य पर संदेह नहीं किया जाना चाहिए कि मेरु (या सुमेरु) सर्वश्रेष्ठ और सबसे ऊंचा पर्वत है। इसकी पुष्टि भगवान श्रीकृष्ण ने भी की है, यह कहकर कि—

"मेरुः शिखरणामहम्"

(गिरिशिखरों में मेरु हूँ मैं)।

इस पर्वत-शिखर के और भी कई नाम मिल सकते हैं, किंतु जितना सार्थ 'कैलास' है उतना दूसरा कोई नाम नहीं है। दिन में सूर्योदय से सूर्यास्त तक (और पूर्णिमा की रात में) मानसरोवर के स्वच्छ जल में कैलास का प्रतिबिंब अनेक छवियों के साथ जब अपनी दीप्ति बिखेरता है तब प्राकृतिक सौंदर्य का रूप कैसा होता है, इसका साक्षात्कार ही किया जा सकता है, वर्णन नहीं!

कैलास पर्वत एवं मानसरोवर देवों का इन्द्रासन है। पश्चिम के प्रकृति प्रेमी लेखकों ने इसे पर्वतों में 'थ्रोन ऑफ दी गाड्स' (देवताओं का सिंहासन) का पद प्रदान किया है। यद्यपि आज कैलास और मानसरोवर भारतीय भूगोल के अंग नहीं रहे किन्तु भारतीय, नेपाली और तिब्बती धार्मिक भावनाओं में वे सदा के लिए अमर हैं।

कैलास पर्वत के तटान्त प्रदेश सिन्धु, शतद्रु, काली, गण्डकी, कर्णाली और ब्रह्मपुत्र इन पाँच बड़ी नदियों का उद्गम है जिनसे भारत की भूमि सदा उपकृत हो रही है।

पुराणों में कैलास के प्राकृतिक, आध्यात्मिक, सम्प्रेषणात्मक रमणीक सौन्दर्य का वर्णन है जो हमें आमन्त्रित करता है। हिमालय के दर्शन से तप, त्याग, प्रेम, करुणा के पवित्र भाव जागते हैं। स्वयं शिवजी ने पार्वती से कहा था—तुम्हारे पिता हिमालय का रम्य प्रदेश साक्षात् देवभूमि (स्वर्ग) ही है।

'पितुः प्रदेशाः तव देव भूमयः।' (कालिदास, कुमारसंभव)

आइये हम सब हिमालय की यात्रा कर वहाँ की देवभूमियों, नदियों, चोटियों और द्वारों से अपना परिचय बढ़ायें। यह दुखद विषय है कि हमने हिमालय को भुला दिया और महाहिमवन्त के प्रति अपने कर्तव्य का पालन नहीं किया। हिमालय हमारे राष्ट्र की भव्यता का प्रतीक है। हमारा कर्तव्य है कि हिमालय सम्बन्धी ग्रन्थों को पाठ्यक्रम में लगायें और गर्मी की छुट्टियों में अपने परिवार के सदस्यों, मित्रों, गुरुओं के साथ यात्रा करें पर्वत श्रृंखलाओं की। कालिदास का सचेत करने वाला संदेश है—अस्युत्तरस्यां दिशि देवातात्मा हिमालयो नाम नगाधिराजः।' अर्थात् उत्तर दिशा में हिमालय नाम का पर्वत है जो सभी पर्वतों का राजा और देवात्मा है।

हिमालय में अवस्थित मुख्य तीर्थों का दर्शन और हिमालय के जनजीवन का निकट से अध्ययन एक रोचक विषय है। हिमालय ने सदा से धर्मप्राण सनातनियों को आकृष्ट किया है। वह कौन-सी ऐसी बात है जिसने युगों से हमारे देवताओं, योगियों, साधकों, दार्शनिकों, कवियों एवं प्राणियों को आकर्षित किया है? हिमालय की प्राकृतिक छटा, उसकी गगनचुम्बी-पर्वत मालाएं उसके कल-कल निनाद करते प्रपात जलस्रोत और नदियां मनन और चिन्तन की स्वतः प्रेरणा देती हैं। सनातन संस्कृति साधु-संतों की और आचार्यों ने हिमालय और उसकी कन्दराओं में ही बैठकर साधना क्यों की?

जिज्ञासा मेरा स्वभाव है। हिमालय में हम सनातनियों के प्राण बसते हैं। बिना प्राण के जीवन एक क्षण भी स्थिर नहीं रह सकता है। हिमालय हमें धर्म-कर्म की प्रेरणा देता है। इसीलिए गांधीजी ने हिमालय में रहकर 'अनासक्ति योग' नाम की पुस्तक लिखी।

आर्थिक संकट में फँसे निम्न वर्ग के सामने मुख्य समस्या यह है कि अपनी जीविका किस प्रकार चलायें। जबकि यह सभी जानते हैं कि जनता (जनबल, जनस्वीकृति) ही शासक और शासन की वास्तविक शक्ति है। जीवन-मरण के समय हमें युद्ध लड़ना ही चाहिये, चाहे हिंसा हो या अहिंसा। हमें अपने घरों की चोरों, उचक्कों से रक्षा करनी ही होगी।

हिमालय की सम्पूर्ण भूमि तीर्थ स्वरूपा मानी गयी है। सम्पूर्ण भारत के नर-नारी हिमालय में अवस्थित तीर्थों की यात्रा करते आये हैं। भारतीय हिन्दू श्रद्धा के बल पर ही तीर्थ-यात्रा की परम्परा अब तक अविच्छिन्न रूप में चली आ रही है।

हिमालय से सम्बन्धित मानसरोवर और कैलास ऐसे तीर्थ हैं जो अब चीन के अधिकार में हैं। पहले कभी ये भारत के साथ ही सम्बन्धित थे। उसके उपरान्त इन पर तिब्बत का स्वामित्व हुआ और अब जब से चीन ने तिब्बत को अपने अधिकार में लिया है, तब से ये तीर्थ चीन के अन्तर्गत हैं।

इन तीर्थों के प्रति करोड़ों भारतीय नर-नारियों की आस्था रही है। इस कारण इनका संक्षिप्त रूप में वर्णन कर देना आवश्यक प्रतीत होता है।

पुराणों में मानसरोवर माहात्म्य का वर्णन बड़े विस्तार से किया गया है। महाभारत में आया है—

ततो गच्छेत राजेन्द्र मानसं तीर्थमुत्तमम्।
तत्र स्नात्वा नरो राजन् रुद्रलोके महीयते।।

(महा0 वन0 82)

इसका अभिप्राय यह है कि पितामह और सावित्री तीर्थ के पश्चात् मानसरोवर जायें। यहाँ स्नान करके मनुष्य रुद्र लोक में प्रतिष्ठित होता है।

वाल्मीकि रामायण में कैलास का वर्णन इस प्रकार किया गया है—

कैलास पर्वते राम मनसा निर्मितं परम्।
ब्रह्मणा नरशार्दूल तेनेदं मानसं सरः।।

(वाल्मीकि बाल0 24/8)

विश्वामित्र श्रीराम से कहते हैं—राम! कैलास पर्वत पर ब्रह्मा की इच्छा से निर्मित एक सरोवर है। मन से निर्मित होने के कारण इसका नाम मानस सर या मानसरोवर है।

पुराणों में कैलास को देवता, सिद्ध और महात्माओं का निवास स्थल बताया गया है। 'स्कंदपुराण' में कैलास की उत्पत्ति विष्णु के नाभिपद्म से वर्णित बताई गई है। परन्तु ऐसा होना मानव प्रकृति-नियम के विरुद्ध समझा जाता है। महाकवि कालिदास ने कैलास की हिमाच्छादित चोटियों को आकाश का कमल बताया है।

प्राचीन साहित्य में हिमालय के अनेक उन्नत शिखरों के नाम आये हैं। इनमें मेरु, सुमेरु, चौखंभा, बन्दरपूंछ, भरतखूंट, नंदागिरि, धौलागिरि, द्रोणगिरि, आदित्यगिरि और गौरीशंकर विशेष उल्लेखनीय हैं। इनमें कैलास को विशेष महत्त्व दिया जाता है।

मानसरोवर-कैलास यात्रा के मार्गों का विवरण देना अब उचित नहीं क्योंकि ये तीर्थ अब सैनिक महत्त्व के ऐसे स्थान समझे जाते हैं, जिनका विवरण नहीं दिया जाना चाहिए। केवल इनका संक्षिप्त परिचय यहाँ दिया जा रहा है।

मानसरोवर-कैलास यात्रा में लगभग डेढ़ दो मास का समय लगता था। लगभग साढ़े चार सौ मील पैदल या घोड़े, याक आदि की पीठ पर चलना होता था। यात्री अपनी भोजन सामग्री साथ ले जाते थे। रात्रि-विश्राम के लिये तम्बू साथ में रखने पड़ते थे।

हिमालय को पार करके तिब्बत क्षेत्र में तीस मील जाने पर पर्वतों से घिरे दो बड़े सरोवर मिलते हैं। इनमें से एक का नाम राक्षसताल है और दूसरे का

मानसरोवर। राक्षसताल का विस्तार अधिक है। पुराणों की कथा के अनुसार यहाँ रावण ने देवाधिदेव भगवान् शंकर की आराधना की थी।

मानसरोवर का आकार गोल या अण्डाकार है। उसका घेरा बाईस मील का बताया जाता है। इसका जल अत्यन्त स्वच्छ है। मानसरोवर में हंस बहुत हैं। राजहंस भी हैं। कहा जाता है कि ये ऊंचाई तक उड़ सकते हैं।

मानसरोवर के सम्बन्ध में कहा जाता है कि उसमें मोती होते हैं जिन्हें हंस चुगते हैं। परन्तु यात्रा करने वालों का कहना है कि उन्हें वहाँ मोती दिखाई नहीं दिये। उसके तट पर रंग-बिरंगे पत्थर के टुकड़े और कभी-कभी स्फटिक के छोटे टुकड़े मिलते हैं। मानसरोवर का जल अधिक शीतल नहीं। यात्री उसमें सुविधापूर्वक स्नान करते हैं।

कैलास मानसरोवर से लगभग बीस मील दूर है। उसके दर्शन मानसरोवर पहुंचने से पहले ही होने लगते हैं। कुंगरी बिंगरी की चोटी पर पहुँचते ही कैलास के दर्शन हो जाते हैं।

कैलास के शिखर की ऊंचाई समुद्रतल से 22000 फुट मानी जाती है। पूरे कैलास की यात्रा 32 मील की मानी गयी है। पुराणों के अनुसार कैलास की आकृति एक विराट शिवलिंग जैसी है जो पर्वतों से बने एक षोडशदल कमल के मध्य स्थित है। शिवलिङ्गाकार कैलास पर्वत कसौटी के ठोस काले पत्थर का है। तिब्बती लोग कैलास और मानसरोवर की यात्रा को बड़ा महत्व देते हैं। वे इनकी परिक्रमा भी करते हैं।

मानसरोवर-कैलास यात्रा के सम्बन्ध में स्वामी प्रणवानन्द जी ने अंग्रेजी में एक उत्तम ग्रन्थ लिखा है। इस ग्रंथ का प्रकाशन 1949 ई0 में हुआ। इस ग्रन्थ के सम्बन्ध में स्व0 पं0 जवाहर लाल नेहरू ने कुछ शब्द लिखे हैं। इसमें उन्होंने कहा है कि मैंने अनेक बार तिब्बत के इस आश्चर्यजनक सरोवर और हिमाच्छादित कैलास के दर्शन करने का विचार बनाया परन्तु अन्य यात्राओं में व्यस्त रहने के कारण मैं उसे अमल में न ला सका।

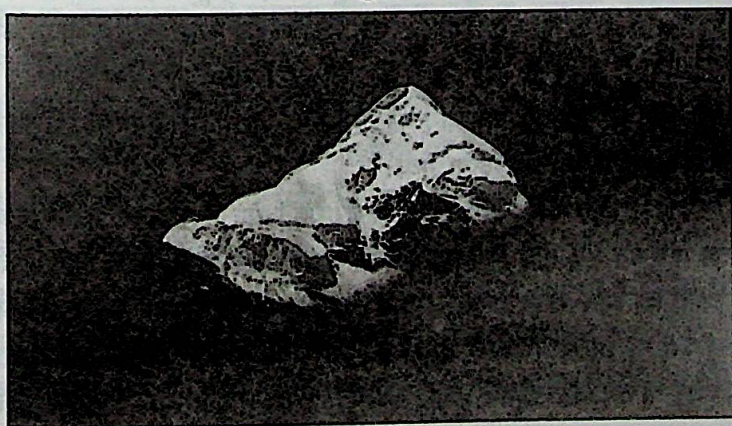
नेहरू जी ने स्वामी प्रणवानन्द जी की पुस्तक का स्वागत करते हुए लिखा है–'मैं इस पुस्तक का स्वागत करता हूं जो हमें उन पर्वतों का ज्ञान कराती है जिन्हें मैंने प्यार किया है और उस सरोवर (मानसरोवर) का जिसका मैं स्वप्न देखता रहा हूँ।' नेहरूजी ने कैलास हिमालय को परम प्रिय हिमालय बताया है।

स्वामी प्रणवानन्द जी महाराज मानसरोवर-कैलास यात्रा के कुशल पथ-प्रदर्शक माने जाते हैं। इन तीर्थों की सबसे पहले उन्होंने 1928 में यात्रा की।

श्रीनगर (कश्मीर) की ओर से लद्दाख होते हुए वे मानसरोवर-कैलास गये थे। 1935 में उन्होंने गंगोत्तरी के समीपवर्ती मुखवा से नेलंग घाटी मार्ग से यात्रा की। 1937 और 1938 ई0 में वे अल्मोड़ा की ओर से गये। इसके उपरान्त प्रायः प्रतिवर्ष वे इन पवित्र तीर्थ स्थानों की यात्रा करते रहे।

स्वामीजी ने अपने ग्रन्थ में लिखा है कि मानसरोवर-कैलास को तिब्बत निवासी पवित्रतम मानते हैं। उन्होंने तिब्बत की भाषा में इस पर बहुत-सा साहित्य भी लिखा है।

तिब्बती कैलास और मानसरोवर की साष्टाङ्ग-दण्ड-प्रदक्षिणा करते हैं। इनमें से कुछ अन्धविश्वासी भक्त तो तेरह बार तक यात्रा करते हैं। कुछ तिब्बती कैलास की परिक्रमा एक ही दिन में पूर्ण कर लेते हैं। धनी वर्ग के बारे में स्वामीजी का कहना है कि वे दूसरे गरीब व्यक्तियों, भिखारियों या कुलियों से अपने नाम पर परिक्रमा कराके कैलास-परिक्रमा का फल प्राप्त करते हैं। स्वामीजी ने अपने कैलास-मानसरोवर ग्रन्थ में उन सभी बातों का बड़े सुन्दर ढंग से विवेचन किया है जो इनसे सम्बन्ध रखती है। उन्होंने अपने ग्रंथ में अनेक मूल्यवान फोटो चित्र एवं रेखाचित्र आदि भी दिए हैं। उन रेखाचित्रों में से कुछ का प्रकाशन सरकार द्वारा अब सामरिक दृष्टि से वर्जित कर दिया गया है। ऐसे उपयोगी ग्रंथ की रचना में स्वामीजी ने जो परिश्रम किया, वह निस्संदेह श्लाघनीय है।

●

2. कैलास-मानसरोवर के प्रमुख स्थल

कैलास पर्वत पर ॐ

परम पावन कैलास पर्वत हिन्दू धर्म में अपना विशिष्ट स्थान रखता है। हिन्दू धर्म के अनुसार यह भगवान शंकर एवं माता पार्वती का स्थायी निवास है। यहाँ शिवजी का स्थायी निवास होने के कारण इस स्थान को 12 ज्योतिर्लिंगों में सर्वश्रेष्ठ माना गया है। बर्फ से आच्छादित 22,028 फुट ऊँचे शिखर और उससे लगे मानसरोवर को 'कैलास मानसरोवर तीर्थ' कहते हैं और इस प्रदेश को 'मानस खंड' कहते हैं। हर साल कैलास-मानसरोवर की यात्रा व शिव-शंभू की आराधना करने, हजारों साधु-संत, श्रद्धालु, दार्शनिक यहाँ एकत्रित होते हैं, जिससे इस स्थान की पवित्रता और महत्ता काफी बढ़ जाती है। कैलास-मानसरोवर उतना ही प्राचीन है, जितनी प्राचीन हमारी सृष्टि है। इस अलौकिक जगह पर प्रकाश-तरंगों और ध्वनि-तरंगों का समागम होता है, जो 'ॐ' की प्रतिध्वनि करता है। इस पावन स्थल को 'भारतीय दर्शन के हृदय' की उपमा दी जाती है, जिसमें भारतीय सभ्यता की झलक प्रतिबिंबित होती है। कैलास पर्वतमाला कश्मीर से लेकर भूटान तक फैली हुई है। ल्हा चू और झोंग चू के बीच कैलास पर्वत है जिसके उत्तरी शिखर का नाम कैलास है। कैलास पर्वत को 'गणपर्वत और रजतगिरि' भी कहते हैं। मान्यता है कि यह पर्वत स्वयंभू है। कैलास पर्वत के दक्षिण भाग को नीलम, पूर्व भाग को क्रिस्टल, पश्चिम को रूबी और उत्तर को स्वर्ण-स्वरूप में स्वीकार किया गया।

इसकी परिक्रमा का विशिष्ट महत्त्व है। यह हिमालय के उत्तरी क्षेत्र में तिब्बत प्रदेश में स्थित एक तीर्थ है। चूंकि तिब्बत चीन के अधीन है, अतः कैलास चीन में आता है। फिर भी वह चार धर्मों—तिब्बती धर्म, बौद्ध धर्म, जैन धर्म और हिन्दू धर्म का आध्यात्मिक केन्द्र है। कैलास पर्वत की चार दिशाओं से एशिया की चार नदियों का उद्‌गम हुआ। ब्रह्मपुत्र, सिंधु नदी, सतलज व करनाली।

कैलास के चारों दिशाओं में विभिन्न जानवरों के मुख हैं, जिसमें से नदियों का उद्‌गम होता है। पूर्व में अश्वमुख है, पश्चिम में हाथी का मुख है, उत्तर में सिंह का मुख है, दक्षिण में मोर का मुख है।

मानसरोवर झील

मानसरोवर झील तिब्बत में स्थित एक झील है। यह झील लगभग 320 वर्ग किलोमीटर के क्षेत्र में फैली हुई है। इसके उत्तर में कैलास पर्वत तथा पश्चिम में राक्षस झील है। पुराणों के अनुसार विश्व में समुद्रतल से सर्वाधिक 17 हजार फुट की ऊंचाई पर स्थित 120 किलोमीटर की परिधि तथा 300 फुट गहरे मीठे पानी की मानसरोवर झील की उत्पत्ति भगीरथ की तपस्या से भगवान शिव के प्रसन्न होने पर हुई थी। इतनी ऊंचाई पर ऐसी अद्‌भुत प्राकृतिक झील किसी भी देश में नहीं है। पुराणों के अनुसार शंकर भगवान द्वारा प्रकट किये गये जल के वेग से जो झील बनी, कालांतर में उसी का नाम 'मानसरोवर' हुआ। मानसरोवर झील से घिरा होना कैलास पर्वत की धार्मिक महत्ता को और अधिक बढ़ाता है। प्राचीनकाल से ही विभिन्न धर्मों के लिए इस स्थान का विशेष महत्त्व है। इस स्थान से जुड़े विभिन्न मत और लोक-कथाएं केवल एक ही सत्य 'सभी धर्मों की एकता' को प्रदर्शित करती हैं। हिन्दू धर्म में इसे पवित्र माना गया है। इसके दर्शन के लिए हजारों लोग प्रतिवर्ष कैलास मानसरोवर की यात्रा करते हैं। हमारे शास्त्रों के अनुसार परमपिता परमेश्वर के आनन्द-अश्रुओं को भगवान ब्रह्मा ने अपने कमण्डल में रख लिया था तथा इस भूलोक पर 'त्रियष्टक' (तिब्बत) स्वर्ग समान स्थल पर 'मानसरोवर' की स्थापना की। शाक्त ग्रंथों के अनुसार, देवी सती का दायां हाथ इसी स्थान पर गिरा था, जिससे यह झील तैयार हुई। यहाँ एक शिला को उसका रूप मानकर पूजा जाता है। इसलिए इसे 51 शक्तिपीठों में से एक माना गया है। गर्मी के दिनों में जब मानसरोवर की बर्फ पिघलती है, तो एक प्रकार की आवाज भी सुनाई देती है। श्रद्धालु मानते हैं कि यह मृदंग की आवाज है। मान्यता यह भी है कि कोई व्यक्ति मानसरोवर में एक बार डुबकी लगा ले, तो वह 'रुद्रलोक' पहुंच सकता है। कैलास पर्वत स्वयं स्वर्ग है जिस पर कैलासपति सदाशिव विराजते हैं, नीचे मृत्युलोक है। इसकी बाहरी परिधि 52 किमी. है। मानसरोवर पहाड़ों से घिरी झील है, जो पुराणों में 'क्षीर सागर' के नाम से वर्णित

है। क्षीर सागर कैलास से 40 किमी. की दूरी पर है। इसी में शेष-शैय्या पर विष्णु व लक्ष्मी विराजित हो पूरे संसार को संचालित कर रही हैं। ऐसा माना जाता है कि महाराज मांधाता ने मानसरोवर झील की खोज की और कई वर्षों तक इसके किनारे तपस्या की थी।

लोग समझते हैं कि यहाँ पर अन्य तीर्थ स्थानों की तरह घाट और मंदिर तथा पूजा-पाठ और अन्य अनुष्ठान करवाने के लिए पंडे-पुजारी भी अवश्य होंगे, लेकिन इस पूरे क्षेत्र में ऐसी कोई व्यवस्था नहीं है। न ही स्नानादि के लिए कोई घाट आदि हैं और न ही किसी मंदिर या हिन्दू पूजास्थल का अस्तित्व है। यह पूरा क्षेत्र सिद्ध क्षेत्र माना जाता है, अतः यहाँ की यात्रा या परिक्रमा ही महत्त्वपूर्ण है। इस क्षेत्र की यह विशेषता है कि आप यहाँ जो भी सोचते हैं अथवा इच्छा करते हैं, वह पूरी हो जाती है, फिर भी यात्री अपने-अपने तरीके से पूजा-पाठ अवश्य करते हैं। वस्तुतः मानस-यात्रा मानसरोवर यात्रा के रूप में व्यक्ति के मन की यात्रा है। यदि व्यक्ति अपने मन की यात्रा द्वारा अपने मन की शक्ति का उपयोग करना सीख ले तो ब्रह्माजी के मानस की शक्ति की तरह अपने मानस की शक्ति या इच्छा मात्र से भौतिक जगत् की किसी भी वस्तु का सृजन कर सकता है।

मानस-यात्रा प्रतीक है आध्यात्मिक उन्नति द्वारा सुखोपलब्धि का। तिब्बत के लोग भी मानसरोवर की परिक्रमा करते हैं। भारतीय यात्री तो केवल अनुकूल मौसम में ही परिक्रमा के लिए जाते हैं लेकिन तिब्बती तो अत्यंत शीत ऋतु में भी मानस परिक्रमा करते हैं, जब यह झील जमकर बर्फ बन जाती है। भारतीय तो मानस में स्नान करना अत्यंत महत्त्वपूर्ण मानते हैं लेकिन तिब्बती लोग इसमें स्नान नहीं करते क्योंकि उनका मानना है कि यह झील मात्र देवताओं के स्नान के लिए है। वे इसका पानी अवश्य पीते हैं। वहाँ यह भी मान्यता है कि देवताओं ने रानी मायादेवी को यहाँ के पवित्र जल में स्नान करवाया था ताकि वे भगवान बुद्ध को जन्म दे सकें। मानसरोवर से जुड़ी हर गाथा, विश्वास और दिव्यता से अनुप्राणित है।

राक्षस ताल

राक्षस ताल लगभग 225 वर्ग किलोमीटर क्षेत्र, 84 किलोमीटर की परिधि तथा 150 फुट की गहराई में फैला है। प्रचलित है कि राक्षसों के राजा रावण ने यहाँ पर शिव की आराधना की थी। इसलिए इसे राक्षस ताल या रावणह्रद भी कहते हैं। एक छोटी नदी गंगा-चू दोनों झीलों को जोड़ती है। नैनीताल के

नौकुचिया ताल की तरह कई दिशाओं में इसका विस्तार दृष्टिगोचर होता है लेकिन विपरीत छोर पर यह कहाँ समाप्त होता है, इसका आभास नहीं होता। कोई जानना भी नहीं चाहता राक्षस ताल के विस्तार के बारे में। न कोई जल को छूता है। वैसे ही इसमें स्नानादि की मनाही है तथा यहाँ पूजा-पाठ का भी कोई विधान नहीं है। जहाँ तक इसके जल का प्रश्न है, मानसरोवर झील से बहकर आता हुआ जल भी इसमें लगातार मिलता रहता है। उत्तर दिशा में स्थित कैलास पर्वत से निकलने वाले असंख्य जल-स्रोतों का जल भी बहता हुआ अंततः राक्षस ताल के जल से जा मिलता है।

राक्षस ताल की पश्चिमी सीमा से सटे हैं खूबसूरत स्लेटी भूरे रंग के ऊँचे-नीचे मेघाच्छादित पर्वत। ताल के मध्य भाग में कहीं एक पर्वत द्वीपनुमा स्थिति में अवस्थित है। सामने से तो ऐसा ही लगता है। हो सकता है पर्वत का एक भाग ताल में घुस आया हो अथवा यह भी संभव है कि इस द्वीपनुमा पर्वतीय भूभाग को राक्षस ताल का जल चारों ओर से घेरे हो। इसमें दो द्वीप स्थित हैं जो वनस्पतिविहीन चट्टानों द्वारा निर्मित हैं। यहाँ स्नान का निषेध है, फोटोग्राफी का नहीं। सभी लोग फोटोग्राफी में जुटे हैं।

बर्फ से आच्छादित रूपहली पर्वतश्रेणियों को देखकर लगता है कि जैसे अभी-अभी चाँदी को पिघला कर उन्हें बनाया गया है। ये गीली-गीली सी पर्वत श्रेणियाँ, चारों ओर निर्जनता ही निर्जनता! न कोई व्यक्ति, न पशु-पक्षी और न वनस्पतियाँ ही। न कोई हमें पीछे कर आगे निकलने की कोशिश कर रहा है और न ही कोई विपरीत दिशा से ही आ रहा है। निर्जनता के साथ-साथ नीरवता का साम्राज्य पसरा पड़ा है चारों ओर। सब कुछ शांत स्थिर-सा!

यहाँ की विषम जलवायु में अधिक देर तक प्रकृति का आनंद नहीं लिया जा सकता। झील समाप्त होने का नाम ही नहीं लेती। विशाल जलधि के सदृश इस झील के सामने दृष्टिगोचर होता है पवित्र कैलास-शृंग। धवल रजताभ, श्वेत हिममंडित, उज्ज्वल कैलास पर्वत!

पौराणिक मान्यताएं

हिन्दू के अलावा, बौद्ध और जैन धर्म में भी कैलास मानसरोवर को पवित्र तीर्थस्थान के रूप में देखा जाता है। पौराणिक मान्यताओं के अनुसार यह जगह कुबेर की नगरी अलकापुरी है। यहीं भगवान् विष्णु के कमडंल से निकलकर गंगा

कैलास पर्वत की चोटी पर गिरती हैं, जहाँ भगवान् शिव उन्हें अपनी जटाओं में धारणकर धरती पर प्रवाहित करते हैं। कैलास और मानसरोवर के होने से हिमालय की छटा और महिमा अद्वितीय हो उठती है।

रावण, भस्मासुर आदि असुरों और चक्रवर्ती मांधाता जैसे राजाओं ने यहाँ आकर तप किया था। पांडवों के दिग्विजय-प्रयाण के समय अर्जुन ने इस प्रदेश पर विजय प्राप्त की थी। युधिष्ठिर के राजसूय यज्ञ में इस प्रदेश के राजा ने उत्तम घोड़े, स्वर्ण, मोती-रत्न और याक की पूँछ से बने काले और सफेद चामर भेंट किये थे। प्राचील काल में इस प्रदेश की यात्रा व्यास, कृष्ण, भीम, दत्तात्रेय आदि ने की थी। इनके अतिरिक्त अन्य अनेक ऋषि-मुनियों के यहाँ निवास करने का उल्लेख प्राप्त होता है।

कुछ लोगों का कहना है कि आदि शंकराचार्य ने इसी के आसपास कहीं अपना शरीर त्याग किया था। हिन्दू धर्म के अनुयायियों की मान्यता है कि कैलास पर्वत मेरु पर्वत है, जो ब्रह्माण्ड की धुरी है। शिवपुराण के अनुसार कुबेर ने इसी स्थान पर कठिन तपस्या की थी, जिससे प्रसन्न होकर भगवान् शिव ने कैलास पर्वत को ही अपना स्थायी निवास बनाया तथा कुबेर को अपना सखा बनने का वरदान दिया था। शास्त्रों में इसी स्थान को पृथ्वी का स्वर्ग और कुबेर की अलकापुरी की संज्ञा दी गयी है।

रावण का तांडव स्तोत्र-गान

शिवपुराण के अनुसार एक बार असुर राजा रावण ने कई वर्षों तक लगातार शिव की स्तुति की, लेकिन उसकी स्तुति का कोई प्रभाव शिव की समाधि पर नहीं पड़ा, तब रावण ने कैलास पर्वत के नीचे घुसकर उसे हिलाने की कोशिश की ताकि शंकर उठकर उसकी मनोकामना के अनुकूल वरदान प्रदान करें। सर्वज्ञ भगवान् शिव रावण की चतुराई समझ गये। उसकी वह इच्छा पूरी न हो पाये, इसके लिए उन्होंने रावण को पर्वत के नीचे कई दिनों तक दबाये रखा। किंतु रावण अपने संकल्प का पक्का शिवभक्त था। उसने सफलता के लिए दूसरा उपाय सोचा। विद्वान् रावण ने अपनी प्रतिभा को जगाया और पर्वत के नीचे दब जाने के बाद भी वह शिव का प्यारा तांडव नृत्य करते हुए एक स्तोत्र रचकर गाने लगा, जिससे प्रसन्न होकर भगवान शंकर ने उसे इच्छानुसार वरदान दिया।

शिव-तांडव स्तोत्र

जटाटवीगलज्जलप्रवाहपावितस्थले
गलेऽवलम्ब्य लम्बितां भुजङ्गतुङ्गमालिकाम्।
डमड्डमड्डमड्डमन्निनादवड्डमर्वयं
चकार चण्डताण्डवं तनोतु नः शिवः शिवम्॥1॥

जटाकटाहसम्भ्रमभ्रमन्निलिम्पनिर्झरी-
विलोलवीचिवल्लरीविराजमानमूर्द्धनि।
धगद्धगद्धगज्ज्वलल्ललाटपट्टपावके
किशोरचन्द्रशेखरे रतिः प्रतिक्षणं मम॥ 2॥

धराधरेन्द्रनन्दिनीविलासबंधुबंधुर-
स्फुरद्दिगन्तसन्ततिप्रमोदमानमानसे
कृपाकटाक्षघोरणीनिरुद्धदुर्धरापदि
क्वचिद्दिगम्बरे मनो विनोदमेतु वस्तुनि॥3॥

जटाभुजङ्गपिङ्गलस्फुरत्फणामणिप्रभा-
कदम्बकुङ्कुमद्रवप्रलिप्तदिग्वधूमुखे।
मदान्धसिन्धुरस्फुरत्त्वगुत्तरीयमेदुरे
मनोविनोदमद्भुतं बिभर्त्तु भूतभर्तरि॥4॥

सहस्त्रलोचनप्रभृत्यशेषलेख-शेखर-
प्रसूनधूलिधोरणीविधूसराङ्घ्रिपीठभूः।
भुजङ्गराजमालया निबद्धजाटजूटकः
श्रियै चिराय जायतां चकोरबन्धुशेखरः॥5॥

ललाटचत्वरज्वलद्धनञ्जयस्फुलिङ्गभा-
निपीतपञ्चसायकं नमन्निलिम्पनायकम्।
सुधामयूखलेखया विराजमानशेखरं
महाकपालि सम्पदे शिरो जटालमस्तु नः॥6॥

करालभालपट्टिकाधगद्धगद्धगज्ज्वल-
द्धनञ्जयाहुतीकृतप्रचण्डपञ्चसायके।
धराधरेन्द्रनन्दिनीकुचाग्रचित्रपत्रक-
प्रकल्पनैकशिल्पिनि त्रिलोचने रतिर्मम॥7॥

नवीनमेघमण्डलीनिरुद्धदुर्धरस्फुरत्-
कुहूनिशीथनीतमःप्रबन्धबन्धुकन्धरः।
निलिम्पनिर्झरीधरस्तनोतु कृत्तिसिन्धुरः
कलानिधानबन्धुरः श्रियं जगद्धुरन्धरः॥8॥

प्रफुल्लनीलपङ्कजप्रपञ्चकालिमप्रभा-
वलम्बिकण्ठकन्दलीरुचिप्रबन्धकन्धरम्।
स्मरच्छिदं पुरच्छिदं भवच्छिदं मखच्छिदं
गजच्छिदान्धकच्छिदं तमन्तकच्छिदं भजे॥9॥

अखर्वसर्वमङ्गलाकलाकदम्बमञ्जरी-
रसप्रवाहमाधुरीविजृम्भणामधुव्रतम्।
स्मरान्तकं पुरान्तकं भवान्तकं मखान्तकं
गजान्तकान्धकान्तकन्तमन्तकान्तकं भजे॥10॥

जयत्वदभ्रविभ्रमभ्रमद्भुजंगमस्फुरद्-
धगद्धगद्धिनिर्गमत्करालभालहव्यवाट्।
धिमिद्धिमिद्धिमिद्ध्वनन्मृदङ्गतुङ्गमङ्गल-
ध्वनिक्रमप्रवर्त्तितप्रचण्डताण्डवः शिवः॥11॥

दृषद्विचित्रतल्पयोर्भुजङ्गमौक्तिकस्रजो-
र्गरिष्ठरत्नलोष्ठयोः सुहृद्विपक्षपक्षयोः।
तृणारविन्दचक्षुषोः प्रजामहीमहेन्द्रयोः
समप्रवत्तिकः कदा सदाशिवं भजाम्यहम्॥12॥

कदा निलिम्पनिर्झरीनिकुञ्जकोटरे वसन्
विमुक्तदुर्मतिः सदा शिरः स्थमञ्जलिं वहन्।
विमुक्तलोललोचनो ललामभाललग्नकः
शिवेति मन्त्रमुच्चरन् कदा सुखी भवाम्यहम्॥13॥

निलिम्पनाथनागरी-कदम्बमौलिमल्लिका-
निगुम्फनिर्भरक्षरन्मधूष्णकामनोहरः।
तनोतु नो मनोमुदं विनोदिनीमहर्निशं
परः श्रियः परम्पदन्तदङ्गजत्विषाञ्चय॥14॥

प्रचण्डवाडवानल-प्रभाशुभप्रचारिणी
महाष्टसिद्धिकामिनीजनोवहूतजल्पना।
विमुक्तवामलोचनाविवाहकालिकध्वनिः
शिवेति मन्त्रभूषणाजगज्जयाय जायताम्।।15।।
पूजाऽवसानसमये दशवक्त्रगीतं
यः शम्भुपूजनमिदं पठति प्रदोषे।
तस्य स्थिरां रथ-गजेन्द्र-तुरङ्गयुक्तां
लक्ष्मीं सदैव सुमुखीं प्रददाति शम्भुः।।16।।

मानसरोवर की उत्पत्ति

पुराणों के अनुसार एक बार सनक, सनंदन, सनत कुमार तथा सतन सुजात ऋषि, कैलास पर्वत पर शिव को प्रसन्न करने के लिए तपस्या कर रहे थे। 12 वर्षों तक वर्षा न होने के कारण प्रायः सारी नदियाँ सूख गयी थीं, इन ऋषियों को स्नान आदि करने के लिए बहुत दूर मंदाकिनी तक जाना पड़ता था। ऋषियों की प्रार्थना पर ब्रह्मा ने अपने संकल्प से पर्वत के निकट एक सरोवर का निर्माण किया और बाद में स्वयं हंस-स्वरूप होकर इसमें प्रवेश किया। इस प्रकार इस झील की कल्पना सर्वप्रथम ब्रह्मा के मन में उत्पन्न हुई थी। इसी कारण इसे 'मानस मानसरोवर कहते हैं। दरअसल मानसरोवर संस्कृत के मानस (मस्तिष्क) और सरोवर (झील) शब्द से बना है। जिसका शाब्दिक अर्थ होता है–मन का सरोवर। मान्यता है कि ब्रह्ममुहूर्त (प्रातःकाल 3-5 बजे) में देवगण यहाँ स्नान करते हैं।

तिब्बतियों की मान्यता है कि वहाँ के एक संत कवि ने वर्षों गुफा में रहकर तपस्या की थी, तिब्बती (भोटिया) लोग कैलास मानसरोवर की तीन अथवा तेरह परिक्रमा का महत्त्व मानते हैं। जैन धर्म में भी इस स्थान का महत्त्व है। वे कैलास को 'अष्टपाद' कहते हैं। कहा जाता है कि प्रथम तीर्थंकर ऋषभदेव ने यहीं आध्यात्मिक ज्ञान (निर्वाण) प्राप्त किया था।

जैनियों की मान्यता है कि आदिनाथ ऋषभ देव का निर्वाण स्थल यही कैलास (अष्टपाद) है। कहते हैं कि ऋषभ देव ने आठ पग में कैलास की यात्रा की थी। जैन धर्म तथा तिब्बत के स्थानीय बोनपा लोग भी मानसरोवर झील को पवित्र मानते हैं। इस झील के तट पर कई मठ भी हैं।

आवाहन

कैलासशिखरस्थं च पार्वतीपतिमुत्तमम् ॥47॥
यथोक्तरुमिण शम्भुं निर्गुण गुणरूपिणम्।
पञ्चवक्त्र दशभुजं त्रिनेत्रं वृषभध्वजम्॥ 48॥
कर्पूरगौरं दिव्याङ्गं चन्द्रमौलिं कपर्दिनम्।
व्याघ्रचर्मोत्तरीयं च गजचर्माम्बरं शुभम्॥ 49॥
वासुक्यादिपरीताङ्गं पिनाकाद्यायुधान्वितम्।
सिद्ध्योऽष्टी च यस्याग्रे नृत्यन्तीह निरन्तरम्॥ 50॥
जयजयेति शब्दैश्च सेवितं भक्तपुञ्जकैः।
तेजसा दुस्सहेनैव दुर्लक्ष्यं देवसेवितम्॥51॥
शरण्यं सर्वसत्वानां प्रसन्नमुखपङ्कः।
वेदैः शास्त्रैर्यथागीतं विष्णुब्रह्मनुतं सदा॥52॥
भक्तवत्सलमानन्दं शिवमावाहयाम्यहम्।

(अध्याय 13)

"जो कैलास के शिखर पर निवास करते हैं, पार्वती देवी के पति हैं, समस्त देवताओं से उत्तम हैं, जिनके स्वरूप का शास्त्रों में यथावत् वर्णन किया गया है, जो निर्गुण होते हुए भी गुणरूप हैं, जिनके पाँच मुख, दस भुजाएँ और प्रत्येक मुखमण्डल में तीन-तीन नेत्र हैं, जिनकी ध्वजा पर वृषभ का चिह्न अंकित है, अंगकान्ति कर्पूर के समान गौर है, जो दिव्यरूपधारी, चन्द्रमारूपी मुकुट से सुशोभित तथा सिर पर जटाजूट धारण करने वाले हैं, जो हाथी की खाल पहनते और व्याघ्रचर्म ओढ़ते हैं, जिनका स्वरूप शुभ है, जिनके अंगों में वासुकि आदि नाग लिपटे रहते हैं, जो पिनाक आदि आयुध धारण करते हैं, जिनके आगे आठों सिद्धियाँ निरन्तर नृत्य करती रहती हैं, भक्तसमुदाय जय-जयकार करते हुए जिनकी सेवा में लगे रहते हैं, दुस्सह तेज के कारण जिनकी ओर देखना भी कठिन है, जो देवताओं से सेवित तथा सम्पूर्ण प्राणियों को शरण देने वाले हैं, जिनका मुखारविन्द प्रसन्नता से खिला हुआ है, वेदों और शास्त्रों ने जिनकी महिमा का यथावत गान किया है, विष्णु और ब्रह्मा भी सदा जिनकी स्तुति करते हैं तथा जो परमानन्दस्वरूप हैं, ऐसे भक्तवत्सल शम्भु शिव का मैं आवाहन करता हूँ।"

शिवपुराण, रुद्रसंहिता प्रथम (पृ. सं.-141) सृष्टि खंड

कैलास पर्वत, निराकार परब्रह्म का साक्षात् सगुण स्वरूप, एक महाज्योर्तिलिंग है जो समर्पित शिव भक्त को केवल एक दृष्टि-दर्शन में समाधिस्थ करने की क्षमता रखता है। धर्म मानव हृदय को सदैव ही आकर्षित करता रहा है।

मानसरोवर, जिसे क्षीरसागर भी कहा जाता है, की उत्पत्ति ब्रह्माजी के मन से मानी जाती है। पवित्र मानसरोवर में विष्णुजी-लक्ष्मीजी के साथ शेष नाग की शय्या पर विराजमान रहते हैं। ब्रह्ममूहूर्त में मानसरोवर में दिव्य ज्योति के दर्शन भी होते हैं।

हिन्दू शास्त्रों के अनुसार ऐसा माना जाता है कि जो मनुष्य, पवित्र मानसरोवर में स्नान करके एक बार कैलास पर्वत की परिक्रमा कर लेता है, वह कई जन्मों के पाप से मुक्त होकर ईश्वर की सर्वोच्च सत्ता में विलीन हो जाता है।

धरती पर हम सभी एक यात्रा पर ही हैं इसीलिए, मैं निरंतर देशाटन करता रहता हूँ और किसी ऋषि ने कहा है कि जो ज्ञान और अनुभव घूमने से मिलता है वह किताबी ज्ञान से श्रेष्ठ होता है, क्योंकि यही ज्ञान हमें जीवन के वास्तविक अनुभवों से परिचित कराता है और निजी तौर पर एक परिपक्व इन्सान बनने में हमारी मदद करता है। प्रकृति के नैसर्गिक रूप में ही ईश्वर को देखता हूँ।

हमारे शास्त्रों में कहा गया है कि तीर्थ हर व्यक्ति को नसीब नहीं होता और न ही कोई व्यक्ति किसी तीर्थ पर अपनी इच्छा से जा सकता है, यह तो आध्यात्मिक संकेत या सूक्ष्म तरंगे होती हैं जिनकी वजह से वह व्यक्ति उस तीर्थ पर जाता है और इसमें उसके पुण्य कर्मों के फलों का भी अहम स्थान रहता है। वैसे तो भारत में हिंदुओं के बहुत सारे तीर्थ स्थान हैं पर उनमें कैलास जी को सबसे पवित्र माना गया है।

यह कहानी है हमारे सोच-सपने, हमारी अभिलाषाओं, संस्कारों और संस्कृति की। आपमें से अगर कोई इस यात्रा पर जाता है और हमारी इस पुस्तक से कोई सहयोग अथवा प्रेरणा लेता है तो समझिए हमारा उद्देश्य पूर्ण हो गया।

'सम्राटों का सम्राट एवरेस्ट अत्यंत सुखद एवं अविस्मरणीय अनुभव।'

'शिव ही रुद्राक्ष हैं और रुद्राक्ष ही शिव हैं।'

'ॐ नमः शिवाय' का जाप भी दैवी ऊर्जा से भरा है।

मानसरोवर झील की ऊँचाई समुद्र तट से 15060 फुट की ऊँचाई पर है। यह क्षेत्र पश्चिमी तिब्बत में आता है जो तिब्बती पठार क्षेत्र का हिस्सा है। इसका

क्षेत्रफल 88 किलोमीटर है और गहराई 300 फुट तक जाती है। ब्रह्मपुत्र, सतलज, सिंधु और करनाली चार जीवनदायनी नदियों का उद्‌गम कैलास मानसरोवर क्षेत्र से ही होता है। मानव सभ्यता के इतिहास में इन नदियों का योगदान बहुत महत्त्वपूर्ण है।

भगीरथ ने स्वर्ग से गंगा अवतरण के लिए तपस्या भी कैलास क्षेत्र में की थी और कैलास पर्वत पर ही भोलेनाथ ने गंगा को अपनी जटाओं से धरती पर उतारा था।

संपूर्ण भारत में शिव ही एक मात्र ऐसे भगवान हैं जो हर दिशा में स्थापित हैं, जम्मू-कश्मीर में अमरनाथ से लेकर दक्षिण में प्रशान्त महासागर के किनारे रामेश्वरम के रूप में, पश्चिम में अरब सागर के किनारे सोमनाथ के रूप में और पूरब में बैजनाथ धाम के रूप में। हिन्दू धर्म के अनुसार शिव के अलावा किसी अन्य भगवान को इतने व्यापक रूप में नहीं पूजा जाता, इसलिए इन्हें देवों के देव महादेव कहा जाता है। शिवपुराण के अनुसार संपूर्ण भारत में द्वादश ज्योतिर्लिंग है जिनकी स्थापना स्वयं शिव के द्वारा हुई है।

सौराष्ट्रे सोमनाथं च श्रीशैले मल्लिकार्जुनम्।
उज्जयिन्यां महाकालमोङ्कारममलेश्वरम्॥1॥
परल्यां वैद्यनाथं च डाकिन्यां भीमशंकरम्।
सेतुबंधे तु रामेशं नागेशं दारुकावने॥2॥
वाराणस्यां तु विश्वेशं त्र्यम्बकं गौतमीतटे।
हिमालये तु केदारं घूसृणेशं शिवालये॥3॥
एतानि ज्योतिर्लिंगानि सायं प्रातः पठेन्नरः।
सप्तजन्मकृतं पापं स्मरणेन विनश्यति॥4॥
यं यं काममपेक्ष्यैव पठिष्यन्ति नरोत्तमाः।
तस्य तस्य फलप्राप्तिः भविष्यति न संशयः॥5॥
एतेषां दर्शनादेव पातकं नैव तिष्ठति।
कर्मक्षयो भवेत्तस्य यस्य तुष्टो महेश्वरः॥6॥

"सिद्धि छप बैठे परबती, कौन जगत को पार उतारा।"

इसका अर्थ है कि अगर सभी महापुरुष संसार से छिप कर पहाड़ों पर रहेंगे तो संसार का भला कौन करेगा?

अव्वल अल्लाह नूर उपाया,
कुदरत के सब बंदे
एक एक जोत ते सब जग उपजीउ,
कौन भले कौन मंदे।

जब सभी लोग ईश्वर की बनाई कृतियाँ हैं तो भला कोई छोटी या बड़ी जाति का कैसे हो सकता है? सभी मानव जाति उसी एक जोत से उपजी है अर्थात् उत्पन्न हुई है।

जहाँ जोत के रूप में ईश्वर के दर्शन होते हैं, पहली हिमाचल प्रदेश में मणि महेश जो कि भोलेनाथ का ही स्थान है। इस स्थान को छोटा कैलास भी कहते हैं और यहाँ से निकलने वाली मणिमहेश झील के पानी को मानसरोवर झील के पानी के बाद सबसे पवित्र माना जाता है। कश्मीर घाटी के मचेल गांव में चंडी माता का मंदिर स्थित है। यहाँ हर साल अगस्त के महीने में यात्रा जाती है जिसे 'मचेल यात्रा' के नाम से जाना जाता है। यह यात्रा किश्तवार जिले के भदरवाह नामक स्थान से शुरू होती है। हिमाचल प्रदेश में नौ देवियों में एक माँ ज्वाला जी का मंदिर है। माँ नैना देवी का मंदिर भी हिमाचल प्रदेश के बिलासपुर जिले में स्थित है।

रामचरितमानस के बालकांड में भी कैलास पर्वत को पर्वतों में श्रेष्ठ रमणीय तथा शिव और पार्वती का निवास बताया गया है।

परम रम्य गिरिवर कैलासू।
सदा जहाँ सिव उमा निवासू॥

संसार में कैलास को हिंदुओं का मक्का भी कहा जाता है। जिस प्रकार से मुसलमान हज कर आता है उसे 'हाजी' कहा जाता है, उसी प्रकार जब कोई हिन्दू कैलास हो आता है तो उसे 'कैलासी' कहा जाता है।

कैलास पर्वत हिमालय पर्वत शृंखला का एक हिस्सा है जो एशिया में 2500 किलोमीटर के क्षेत्रफल में फैली है। हिमालय पर्वत शृंखला पश्चिम में काराकोरम से अरुणाचल प्रदेश तक फैला है। हिमालय पर्वत माला हमेशा से दुनिया के लिए कौतूहल का विषय बनी रही है। अपने नैसर्गिक सौंदर्य के कारण वह पुरातन काल से लोगों को अपनी ओर आकर्षित करती रही है।

'ॐ एं ह्रीं क्लीं चामुंडाय विच्चे'

इस मंत्र में माँ सरस्वती, माँ लक्ष्मी और माँ काली तीनों ही समाहित हैं और इस मंत्र को आदिशक्ति का सबसे प्रमुख तंत्र माना जाता है।

'ॐ नमः शिवाय शुभं शुभं कुरु कुरु नमः शिवायै ॐ'

बताया जाता है कि यह मंत्र शिव को इसलिए सबसे प्रिय है क्योंकि इसमें शिव के साथ-साथ माँ पार्वती का भी आवाहन होता है। यहाँ मैं यह बताना चाहूँगा कि शिवाय इंगित करता है शिव को और जब शिवाय 'शिवायै' हो जाता है तो वह माँ पार्वती की ओर इंगित करता है इसलिए भोलेनाथ को यह मंत्र सबसे प्रिय है।

जिस समय पूरब दिशा से सूर्य की पहली किरणें कैलास जी को प्रणाम करती हैं तब संपूर्ण कैलास पर्वत एक स्वर्णित आभा से सुसज्जित हो अत्यंत भव्य स्वरूप धारण कर लेता है और उस रूप के दर्शन चुनिन्दा भाग्यशाली लोगों को ही प्राप्त होते हैं। अपनी इसी आभा और चमत्कारिक रूप के कारण कैलास जी को सुमेरु पर्वत भी कहा जाता है। इस रूप के दर्शन अभी तक मैंने केवल तस्वीरों और कुछ वीडियो में ही किए हैं और इन दर्शनों की चाह ने हमें भी मजबूर कर दिया कि हम लोग डेरापुख रूकें ताकि महादेव से ज्यादा से ज्यादा बातें कर सकें और गोल्डन सुमेरु के दर्शन कर सके। गोल्डेन सुमेरु के बाद हमें कैलास जी का एक और रूप देखने को मिलता है और वो है सिल्वर सुमेरु जिसमें कैलास जी बिलकुल चांदी-सा रंग धारण कर लेते हैं और अत्यंत आकर्षक दिखाई देते हैं। हम इस बात का उल्लेख पहले ही कर चुके हैं कि कैलास एक जीवंत पर्वत है जो समय-समय पर अपनी भाव भंगिमाएँ बदलता रहता है।

बौद्ध धर्म के अनुयायी इसकी परिक्रमा करते हैं। इनकी परिक्रमा हमारी परिक्रमा से सर्वथा भिन्न है, यह लोग सामान्य पद परिक्रमा के अलावा जमीन पर लेट कर भी परिक्रमा करते हैं जिसे 'कोरा' कहा जाता है। यह एक बहुत ही कठिन परिक्रमा है। जिसे पूरा करने के लिए बहुत संयम, मेहनत तथा आध्यात्मिक और मानसिक शक्ति का होना परम आवश्यक है। **तिब्बती लोग अक्सर 52 किलोमीटर** की परिक्रमा एक दिन में पूरी कर लेते हैं, क्योंकि एक दिन में पूरी परिक्रमा करने को ज्यादा शुभ माना जाता है और बौद्ध धर्म में कैलास जी की 13 बार परिक्रमा करना अत्यंत शुभ माना जाता है और ऐसा भी कहा जाता है कि अगर कोई इसकी परिक्रमा 108 बार कर ले तो वो मोक्ष की प्राप्ति कर लेता

है। यहाँ एक बात और बताना चाहूँगा कि कैलास जी की परिक्रमा घड़ी की दिशा मतलब क्लॉक वाइज़ ही करते हैं। केवल बौद्ध धर्म के अनुयायी परिक्रमा घड़ी की विपरीत दिशा यानी एंटि क्लॉक वाइज़ करते हैं। एक सामान्य तीर्थ यात्री 52 किलोमीटर लंबी परिक्रमा अमूमन 3 दिनों में पूरी करता है।

भारत ही नहीं अपितु विश्व भी कैलास के बारे में जानने के लिए व्याकुल रहा है। कई रूसी तथा ब्रिटिश इतिहासकारों ने कैलास के बारे में कई लेख लिखे हैं। बल्कि, कई ब्रिटिश आर्मी के अधिकारी 19वीं शताब्दी में जो अखंड भारत में नियुक्त थे वो भी जिज्ञासावश कैलास यात्रा पर आए। इनमें सबसे पहले एक अंग्रेज डॉक्टर पधारे जिनका नाम था मूरक्राफ्ट। वो 1808 ईस्वी में कैलास जी की यात्रा पर आए और इन्होंने वही रास्ता चुना जो श्रीकृष्ण ने पांडवों के साथ अपनी कैलास यात्रा के दौरान चुना था यानी कि बद्रीनाथ से। गुरु नानक देव जी ने भी अपनी कैलास यात्रा के लिए इसी रास्ते का चुनाव किया था, ऐसा भी कहा जाता है कि कैलास पर्वत बद्रीनाथ से 90 डिग्री के केन्द्र पर स्थित है।

इन सभी देशी-विदेशी यात्रियों ने एक बात जो एक मत से स्वीकार की है वो यह कि कैलास एक अलौकिक एवं रहस्यमयी पर्वत है जो किसी शक्तिशाली प्राकृतिक शक्ति के आधीन है। कैलास के बारे में असंख्य मत व्यक्त किए गये हैं जैसे कैलास ब्रह्माण्ड का मध्य बिन्दु है जो इस संसार को दो भागों में विभाजित करता है, कैलास एक उल्का पिंड की भांति है जो सीधे ब्रह्माण्ड से आकर पृथ्वी लोक में स्थापित हो गया। गौर करने वाली बात यह है कि कैलास के आस-पास जितने पर्वत हैं उन पर बर्फ हो या न हो पर कैलास जी पर 12 महीने बर्फ की सफेद चादर का आवरण बना रहता है।

अपने इस अद्वितीय रूप सौंदर्य के कारण यह कई अंतरराष्ट्रीय पर्वतारोहियों के आकर्षण का भी केंद्र बना रहा है। कहा जाता है कि 2001 में चीनी सरकार ने एक स्पेनिश टीम को कैलास पर अवरोहण की इजाजत दे दी थी। पर विश्व समुदाय द्वारा घोर आपत्ति की जाने के बाद चीन सरकार ने कैलास जी पर अवरोहण के प्रयास पर पाबंदी लगा दी। यह भी ईश्वरीय चमत्कार है कि आज तक कोई कैलास जी पर अवरोहण नहीं कर पाया है।

कई बार यह भी सवाल उठता है कि आखिर भोलेनाथ को इस पर्वत को अपना निवास बनाने की सूझी कैसे। इस बात का उल्लेख शिवपुराण में मिलता

है। एक बार कुबेर ने, जो कि अलकापुरी के राजा थे, उन्होंने शिव की दस हजार वर्षों तक तपस्या की। इससे प्रसन्न होकर जब भोलेनाथ ने उनको दर्शन दिए तब उन्होंने वर में मांगा कि "हे नाथ! मेरे नेत्रों को वह दृष्टि शक्ति दीजिए जिससे मुझे हमेशा ही आपके चरणाविंदों का दर्शन हो सके, स्वामी आपका प्रत्यक्ष दर्शन होता रहे यही मेरे लिए सबसे बड़ा वर है। ईश दूसरे किसी वर से मेरा क्या प्रयोजन है, चन्द्रशेखर आपको नमस्कार।"

इतना सुनकर भगवान शंकर ने उन्हें तथास्तु कहा और कहा कि आज से मैं कैलास पर्वत पर निवास करूँगा जिससे तुम्हें सदा मेरे दर्शन मिलते रहेंगे। इस तरह कुबेर ने भगवान शंकर की मैत्री प्राप्त की और इस प्रकार कैलास पर्वत जो कि अलकापुरी के पास ही है, वहीं भगवान शंकर का स्थायी निवास हो गया। अलकापुरी के बारे में कहा जाता है कि उस समय अलकापुरी एक बहुत ही भव्य तथा समृद्ध स्थान के रूप में जाना जाता था। कैलाश परिक्रमा मार्ग पर कुबेर कुंड के भी दर्शन होते हैं।

ऊपर उल्लिखित संदर्भ यह इस बात को और बल देता है कि भोलेनाथ अपने भक्तों के आधीन हैं चाहे वो देवता हो या असुर, भोलेनाथ तो हर उस प्राणी पर कृपा कर देते हैं जो उनकी भक्ति पूरी श्रद्धा और विश्वास से करता है। हमारे पुराणों में इस बात का उल्लेख कई जगह मिलता है जहाँ भोलेनाथ की भक्ति करके न जाने कितने ही असुर अत्यंत बलशाली हो गए और उनके विनाश के लिए बाद में भोलेनाथ को ही हस्तक्षेप करना पड़ा। एक बार देवताओं ने उनसे आग्रह किया कि आप इन पापी असुरों को वरदान मत दिया करिए क्योंकि यह हम देवों के लिए अत्यंत घातक सिद्ध हो सकता है। इस पर बड़े ही शान्त तरीके से भोलेनाथ बोले कि मेरे लिए हर वो भक्त प्रिय है जो मन में मेरा ध्यान करता है और मेरी पूजा करता है, फिर वह चाहे देवता हो, मनुष्य हो या फिर असुर। इतने कृपालु हैं भोलेनाथ। इसीलिए जब शिव बारात में असुरों, भूतों और प्रेतों ने भी शामिल होने की प्रार्थना की तो भोलेनाथ उसे ठुकरा नहीं पाये।

किसी ने एक बार कहा कि शिव कैलास पर रहते हैं तो दिखाई क्यों नहीं देते? महाभारत में इस बात का उल्लेख मिलता है कि युद्ध के बाद श्रीकृष्ण जब पांडवों के साथ कैलास आए तो उनका स्वागत स्वयं शिव ने किया था, श्रीराम भी अपने राज्याभिषेक के बाद कैलास पधारे थे। भारत में भी कई सिद्ध

महापुरुषों, ऋषियों और साधुओं ने कैलास पर शिव से साक्षात्कार की बात स्वीकारी है। शिव केवल उन्हीं को दर्शनों का पात्र समझते हैं जो मन और कर्मों से अत्यंत पवित्र हैं, और अगर हमें साक्षात् शिव के दर्शन नहीं हुए तो उसमें दोष शिव का नहीं अपितु कहीं न कहीं हमारा स्वयं का है।

सनातन अध्यात्म क्षेत्र का ध्रुव केन्द्र सुमेरु माना गया है।

हिमालय को भगवान् ने अपनी मूर्तिमान प्रतिमा कहा है—

'स्थावराणां हिमालयः' —*गीता 10/25*

पर्वतों में हिमालय मैं हूं।

'शैलानां हिमवन्तो च।' —*नारदपुराण*

पर्वतों में हिमालय भगवान् का रूप है।

मनीषिताः सन्ति गृहेषु देवताः।
तपः क्ववत्से क्व च तावकं वपुः॥

—*कुमार संभव*

हे पुत्री उमा, इस अपने घर हिमालय में समस्त देवता निवास करते हैं, फिर तुम किसका तप करने कहाँ और क्यों जाती हो?

अस्त्युत्तरस्यां दिशि देवतात्मा,
हिमालयो नाम नगाधिराजः।
पूर्वावरोतोयनिधीवगाह्य,
स्थितः पृथिव्याइव मानदण्ड॥

—*कुमार संभव 1/1*

भारत की उत्तर दिशा में हिमालय पर्वत है। यह देवों की आत्मा है। पर्वतों का सम्राट् है। पूर्व सागर से पश्चिम सागर तक इस प्रकार फैला है, मानो पृथ्वी नापने का माप दण्ड हो।

परिव्राजक ह्वेनत्सांग को विदाई देते हुए सम्राट् हर्षवर्धन ने उन्हें भाव भरा अभिवादन किया और बोले—"महात्मन्! यह महान् भारत विदा देने से पूर्व आपका आशीर्वाद चाहता है।"

विनयावनत त्सांग ने उत्तर देते हुए कहा—"इस योग-ध्यानमग्न मानवी अतीत के प्रतिनिधि भारत की शुभ कामनाएँ मैं भी अपने देशवासियों के लिए लेकर

जाना चाहता हूँ। यह भारत धरती का स्वर्ग है। हिमालय के ब्रह्मपुरा क्षेत्र में जितने समय मैं रहा–वहाँ मैंने पृथ्वी पर फैले हुए स्वर्ग का साक्षात् और बार-बार दर्शन किया।''

सुमेरु की शास्त्रों में सुविस्तृत चर्चा है। गीता 10-23 में भगवान् कहते हैं—'मेरुः शिखरिणामहम्' अर्थात् शिखरों में सुमेरु शिखर मैं हूँ।

सुमेरु पर्वत के कई पर्यायवाची नाम अमरकोश में गिनाये हैं—

मेरुः सुमेरुः हिमाद्रिः रत्नसानु सुरालयः।

—अमर कोश

मेरु, सुमेरु, हिमाद्रि, रत्नसानु, सुरालय (देवताओं का घर)।

ज्वलन्तमचलं मेरुः तेजोराशिमनुत्तमम्।
आक्षिपन्तं प्रभां भानोः स्वश्रृंगैः कांचनोज्ज्वलैः॥
कनकाभरणं चित्रं देव गन्धर्व सेवितम्॥

—महाभारत आदिपर्व 17/7

यह सुमेरु पर्वत ज्वलंत, तेजोराशि, अतिश्रेष्ठ, स्वर्णिम आभा वाला तथा देव-गन्धर्वों का निवास स्थान है।

महामेरोः त्र्यस्त्रिंशत क्रीडन्ते यज्ञियाः सुराः।

—ब्रह्म पुराण 2/17/4

इस सुमेरु पर्वत पर तैंतीस कोटि देवता क्रीडा करते हैं।

गतोऽहम् देव सदनं सौवर्ण मेरु पर्वतम्।
सोऽहम् कदाचित् देवानां समाजे मेरूमूद्ध्नि॥
तत्र मंत्रायतामेव देवतानां यथा श्रुत।

—हरिवंश पुराण 2/28/5

मैं देवों के सदन, स्वर्णवर्ण मेरु पर्वत पर गया। मैं देवों के समाज में, मेरु के शिखर पर जा पहुँचा, वहाँ मैंने देवताओं को आपस में मंत्रणा करते सुना।

हिमवन्त च मेरुश्च नीलं निषधेव च।
कैलाशं मुंचवन्तं च तथाद्रि गन्धमादनम्।
एते देवगणानां च, सिद्धानां च महात्मानाम्।
आश्रमाः पुण्यशीलानाम् सर्वकामयुताद्रयः॥

—हरिवंश पुराण 3/1

हिमवंत, मेरु, नील, निषध, कैलास, मुंचवान, अद्रि और गंधमादन—ये सब पुण्यशील देवताओं, सिद्धों और महात्माओं के आश्रम वाले पर्वत हैं और श्रद्धालुओं की कामनाएं पूरी करने वाले हैं।

उपह्वरे गिरीणां संगमे च नदीनाम्।
धिया विप्रो अजायत॥ *—यजु. 26/15*

अर्थात् पर्वतों, गुफाओं, नदी, तटों, संगमों के सान्निध्य में ब्राह्मणों ने महाप्रज्ञा की प्राप्ति की।

तापसानां तपः स्थानं मुनीनां मननालयः।
भक्तानां च विरक्तानामावासो हृदय प्रियः॥

यह तपस्वियों के तप का स्थान है, मुनियों के मनन की भूमि है। भक्तों और विरक्तों के हृदय को आल्हादित करने वाला यह क्षेत्र है।

ब्रह्मैव परमं साक्षात् द्रव रूपेण धावति।
पुमर्थं करुणार्थं कौ गंगेति शुभ संज्ञया॥

यहाँ साक्षात् परब्रह्म ही पृथ्वी पर गंगा इस शुभ नाम से मनुष्यों को चारों पदार्थ देने के लिए जल रूप में बह रहे हैं।

निष्पापत्व फलं बिद्धि तीर्थस्य मुनिसत्तम।
कृषेः फलं यथा लोके निष्पन्नास्य भक्षणम्॥

जिस प्रकार कृषि का फल अन्न उत्पादन है उसी प्रकार निष्पाप बनना ही तीर्थ यात्रा का प्रतिफल है।

मानसरोवर

1. हमारे देश के उत्तर में सैकड़ों मील लम्बा हिमालय पहाड़ है। हिमालय पहाड़ संसार के सब पहाड़ों से अधिक ऊँचा है। इस पहाड़ पर बसा हुआ एक देश है जिसका नाम तिब्बत है। तिब्बत देश में मानसरोवर नाम की एक बड़ी झील है।

2. इस झील से हमारे देश की बड़ी-बड़ी नदियाँ निकली हैं। तिब्बत के रहने वाले भी हमारे इस मानसरोवर को बड़ा पवित्र तीर्थ मानते हैं। अनेक लोग घोर परिश्रम कर इस सरोवर के दर्शन करने जाते हैं। सरोवर के किनारे पर तिब्बत के संन्यासियों के कई सुन्दर मठ बने हुए हैं।

3. कुछ वर्ष हुए जब स्वेन हेडिन नामक एक यूरोपियन तिब्बत देश में भ्रमण करके लौटा। उसने तिब्बत का जो हाल लिखा है उसको पढ़कर मन में बड़ा आनन्द होता है।

4. स्वेन हेडिन लिखता है कि जब मैंने पहली बार पर्वत के ऊपरी भाग से मानसरोवर के दर्शन किए तो हृदय में आनन्द की तरंगे उठने लगीं और आँखों से आँसुओं की धारा बह निकली। इससे पहले ऐसा सुन्दर दृश्य मैंने अपनी आँखों से कभी नहीं देखा था।

5. मानसरोवर उत्तर से दक्खिन की ओर लम्बा है। उत्तर की अपेक्षा दक्खिनी भाग अधिक चौड़ा है। चारों ओर पर्वतों से घिरा हुआ है, उत्तर में कैलास पर्वत और दक्खिन में गरला मांधाता अपनी आकाश को चूमने वाली ऊँची बर्फ से ढकी हुई चोटियों से सरोवर की शोभा को कई गुना बढ़ा रहे हैं।

6. इसका जल गाढ़ा और नीले रंग का है। किनारे के पास छोटी-छोटी तरंगें उठती हैं और बीच का भाग नीचे आकाश की तरह स्थिर है। तिब्बत के लोग कहते हैं कि उन्होंने इस सरोवर के बीच में कभी लहरें उठती नहीं देखी और न उनके पूर्वजों से ही यह बात कभी उनके सुनने में आई। ऐसी अपूर्व सुन्दरता वाले इस सरोवर को देखकर मेरी बड़ी इच्छा हुई कि नाव में चढ़कर इसे पार किया जाये। जब मैंने यह बात अपने सहयोगियों से कही तो उन्हें बड़ा आश्चर्य हुआ। उन्होंने कहा "यह मामूली सरोवर नहीं है। इसमें देवता निवास करते हैं। अगर इसके ऊपर कोई चलायेगा तो देवता उसे दंड देंगे।" मैंने उनकी बात नहीं सुनी। उनका यह विश्वास कि इस सरोवर में देवता रहते हैं कोई आश्चर्य की बात नहीं है। ऐसी अपूर्व सुन्दरता देखकर हर आदमी के हृदय में ऐसे ही विचार उठते हैं।

7. एक दिन स्वेन हेडिन रात में नाव पर सवार होकर सरोवर की यात्रा के लिए चल दिया। उसने उत्तर पूर्व के कोने से दक्खिन पूर्व की ओर जाना निश्चय किया। उस समय रात अधिक थी। घोर अंधकार था। दक्षिण दिशा में बादल छाये हुए थे। बीच-बीच में बिजली चमकती थी। हवा भी चल रही थी। किनारे पर तरंगों के टकराने की आवाज हो रही थी।

8. सहयोगियों ने इस समय यात्रा करने में रोक-टोक करनी चाही किन्तु मैंने उन्हें साहस दिलाया और वह चल पड़े। थोड़ी देर में आकाश कुछ साफ हुआ तो

चन्द्रमा दिखाई देने लगा। उस समय भी पर्वत की आड़ होने से पूरा चन्द्रमा दिखाई न देता था।

9. चन्द्रमा के धुंधले प्रकाश में उस सरोवर की दक्षिण दिशा में बहुत दूर बर्फ से ढकी हुई पहाड़ों की चोटियाँ चन्द्रमा की किरणों में अनोखी शोभा धारण किए हुए थीं। चारों ओर सन्नाटा था। केवल किनारे की तरंगों के टकराने का शब्द और मल्लाहों की हुंकार पूर्वक पतवार की आवाज और कभी-कभी जलचर पक्षियों का चीत्कार सुनाई देता था। धीरे-धीरे सरोवर गंभीर दिखाई देने लगा। आधी रात बीत चुकी थी, परन्तु अभी किनारे का ठिकाना न था।

10. सबेरा हुआ और आकाश में कुछ लाली दिखाई दी। धीरे-धीरे लाली अधिक बढ़ती गई और उसका प्रतिबिम्ब ठहरे हुए नीले जल पर पड़ने लगा। हमारी नाव उस समय बहुत दूर तक फैले हुए कमल के फूलों के बीच से होकर जा रही थी। सूर्य की किरणें जब गरला मांधाता पहाड़ की सब से ऊँची चोटियों पर पड़ीं तो उसका रंग सुवर्ण की तरह चमकने लगा। उस समय भी नाव सरोवर के बीच में थी।

11. फिर आकाश घने बादलों से घिर गया। कैलास और गरला मांधाता छिप गये। मल्लाह भी थक चुके थे। तमाम रात जागने और मेहनत करने से बड़े दुखी हो रहे थे। 12 घंटे नाव खेने पर भी किनारा नहीं दिखाई दिया। दोपहर का समय भी निकल गया। धीरे-धीरे सरोवर की गहराई कम होने लगी और स्वच्छ जल में सरोवर का तल भाग दिखाई देने लगा। तीसरे पहर बीतने पर नाव किनारे लगी और हमने खाने-पीने से खाली होकर आराम किया।

12. इसके बाद स्वेन हेडिन ने और भी कई बार नाव पर चढ़कर यात्रा की। वह लिखता है कि मानसरोवर को छोड़कर लौट आने से मेरे दिल में बड़ा रंज हुआ। इस जीवन में मैं कभी मानसरोवर की अपूर्व शोभा को नहीं भूल सकता।

●

3. यात्रा संबंधी ज्ञातव्य तथ्य

अन्तर्राष्ट्रीय नेपाल-तिब्बत-चीन सीमा से लगे उत्तराखण्ड के अंतर्गत पिथौरागढ़ के धारचूला से कैलास मानसरोवर की तरफ जाने वाले दुर्गम पर्वतीय स्थानों पर सड़कें न होने और 75 किलोमीटर पैदल मार्ग के अत्यधिक खतरनाक होने के कारण हिमालय के मध्य तीर्थों में सबसे कठिन भगवान शिव के इस पवित्र धाम की यह रोमांचकारी यात्रा भारत और चीन के विदेश मंत्रालयों द्वारा आयोजित की जाती है। कैलास की यात्रा पर केवल भारत ही नहीं, अन्य देशों के पर्यटक भी जाते हैं। वर्ष 1962 के भारत-चीन युद्ध के बाद बंद हुए इस मार्ग को धार्मिक भावनाओं के मद्देनज़र दोनों देशों की सहमति से वर्ष 1981 में पुनः खोल दिया गया था। कैलास पर्वत पर पहले बिना किसी कागज़ात के ही आवागमन होता था।

भारत सरकार के सौजन्य से हर वर्ष मई-जून में सैकड़ों तीर्थयात्री कैलास मानसरोवर की यात्रा करते हैं। इसके लिए उन्हें भारत की सीमा लांघकर चीन में प्रवेश करना पड़ता है, क्योंकि मानसरोवर चीन में है। कैलास पर्वत की ऊंचाई समुद्र तल से लगभग 20 हजार फीट है। इसलिए तीर्थयात्रियों को कई पर्वत-शृंखलाएं पार करनी पड़ती हैं। यह यात्रा अत्यंत कठिन मानी जाती है। सामान्यतया यह यात्रा 28 दिन में पूरी होती है। यात्रा का कठिन भाग चीन में है। भारतीय भू-भाग में चौथे दिन से पैदल यात्रा आरम्भ होती है। भारतीय सीमा में कुमाऊं मंडल विकास निगम इस यात्रा को संपन्न कराता है।

कैलास मानसरोवर की यात्रा करने से पहले तीर्थयात्रियों को कुछ बातों को ध्यान में रखना पड़ता है। उन्हें किसी भी प्रकार की स्वास्थ्य संबंधी समस्या नहीं होनी चाहिए। चूंकि यह तीर्थस्थान चीन की सीमा में स्थित है, इसलिए उन्हें विदेश मंत्रालय में अपना प्रार्थनापत्र देना होता है। चीन से वीजा मिलने के बाद ही कैलास मानसरोवर की यात्रा की जा सकती है। दिल्ली के सरकारी अस्पताल में दो दिन तक आपके फिजिकल फिटनेस की जांच की जाती है। जांच में फिट

होने के बाद ही इस यात्रा की अनुमति मिल पाती है। दरअसल, कैलास मानसरोवर की यात्रा के दौरान आपको 20 हजार फीट की ऊंचाई तक भी जाना पड़ सकता है। इसी कारण यह यात्रा को धार्मिक यात्रा के साथ ही प्रकृति से रूबरू होने और प्राकृतिक सौंदर्य का स्पर्श पाने के लिए भी की जाती है। इस स्थान तक पहुँचने के लिए कुछ विशेष तथ्यों का ध्यान रखना आवश्यक है। जैसे इसकी ऊँचाई 3500 मीटर से भी अधिक है। यहाँ पर ऑक्सीजन की मात्रा काफी कम हो जाती है, जिससे सिरदर्द, साँस लेने में तकलीफ आदि परेशानियां प्रारम्भ हो सकती हैं। इन परेशानियों का कारण शरीर को नये वातावरण का अनभ्यास होता है। इच्छुक श्रद्धालुओं से सरकार जनवरी से आवेदन लेना प्रारम्भ कर देती है। कैलास में चीनी लोगों की भाषा, संस्कृति और रहन-सहन भिन्न होने के कारण भारतीयों को वहाँ काफी परेशानी का सामना करना पड़ता है। यहाँ आने वाले यात्रियों को कैलास मानसरोवर में 12 दिन बिताने का मौका मिलता है। चीन शासित तिब्बत के दुर्गम पर्वतीय क्षेत्रों में लगातार 12 दिन तक रहने वाले प्रत्येक श्रद्धालु के लिए वहाँ किसी प्रकार की सचल स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध नहीं रहती है। 25 हजार फुट की ऊंचाई पर बर्फ जमे होने के कारण श्रद्धालुओं को खास तरह का अनुभव होता है। प्रत्येक यात्री दल कैलास यात्रा के एक माह बाद वापस दिल्ली पहुंचता है। चीन में कैलास की परिक्रमा सबसे पवित्र है। चीन की सीमा में भारत से धारचेन, तिब्बत, आधार से प्रवेश किया जाता है। प्रकृति के अद्भुत नजारों और पर्वतों की रंग-बिरंगी श्रृंखलाओं के मध्य होकर जाने वाले श्रद्धाओं को कैलास मानसरोवर की हजारों फुट सीधी चढ़ाई भी जोखिम भरी नहीं लगती है। काठमांडू से स्थल मार्ग द्वारा मानसरोवर 940 किमी. उत्तर-पश्चिम दिशा में स्थित है। कैलास पर्वत मानसरोवर के पश्चिम में लगभग 60 कि.मी. दूरी पर स्थित है। वर्तमान समय में पिछले कुछ ही वर्षों से कुछ अत्यंत भाग्यशाली व्यक्तियों को इन तीर्थस्थलों की यात्रा का पुण्य लाभ प्राप्त हुआ है। सड़कों की स्थिति काफी अच्छी नहीं है। सौ-सौ किमी. चलने के बाद भी बस्तियां नहीं दिखायी देतीं। यह एक मरुभूमि है, जहाँ वृक्षों का तो प्रश्न ही नहीं है। घास भी कहीं-कहीं दृष्टिगोचर होता है। अतः इस यात्रा में जल, भोजन एवं निवास तक की व्यवस्था स्वयं करनी होती है। फलस्वरूप यात्रियों से निवेदन किया जाता है कि सामान्य सुविधाओं की भी अपेक्षा यहाँ न करें।

मार्ग—भारत से कैलास मानसरोवर कैसे पहुँचे?

हिमालय में अवस्थित तीर्थों की यात्राओं को चार भागों में विभक्त किया जा सकता है–

1. मानसरोवर कैलास यात्रा (तिब्बत क्षेत्र)
2. अमरनाथ यात्रा (कश्मीर क्षेत्र)
3. यमुनोत्तरी, गंगोत्तरी, केदारनाथ और बदरीनाथ की यात्रा (उत्तराखंड)
4. मुक्तिनाथ और पशुपतिनाथ (नेपाल)

हिमालय की यात्राओं में मानसरोवर कैलास की यात्रा सबसे कठिन मानी गयी है। इस यात्रा में यात्री को लगभग तीन सप्ताह तक तिब्बत प्रदेश में चलना पड़ता है।

मानसरोवर कैलास पहुँचने के अनेक मार्ग हैं। कश्मीर से लद्दाख होकर जाने वाला मार्ग, नेपाल से मुक्तिनाथ होकर जाने वाला मार्ग, डरमा घाटी से जाने वाला मार्ग और गंगोत्तरी से जाने वाला मार्ग, साधारण यात्रियों के लिए दुष्कर मार्ग हैं। इन क्षेत्रों में भेड़, बकरी चराने वाले या साधु महात्मा ही मानसरोवर-कैलास जा सकते हैं।

साधारण यात्रियों के लिये नीचे लिखे मार्ग सुविधाजनक हैं—

1. पूर्वोत्तर रेलवे के टनकपुर रेलवे स्टेशन से मोटर बस द्वारा पिथौरागढ़ जाकर 'लीपू' नाम की घाटी से पैदल यात्रा करनी होती है।

2. काठगोदाम रेलवे स्टेशन से मोटर बस द्वारा कपकोट (अल्मोड़ा) जाकर ऊटा, जयन्ती और कुंगरी-बिंगरी घाटियों की पैदल यात्रा करके आगे जाना होता है।

1. भारत से सड़क मार्ग

भारत सरकार सड़क मार्ग द्वारा मानसरोवर यात्रा का प्रबंध करती है। यहाँ तक पहुँचने में करीब 28 से 30 दिनों तक का समय लगता है। यहाँ के लिए सीट की बुकिंग एडवांस भी हो सकती है लेकिन निर्धारित लोगों को ही ले जाया जाता है। यात्रियों का चयन विदेश मंत्रालय द्वारा किया जाता है।

वायु मार्ग–

वायु मार्ग द्वारा काठमांडू पहुंचकर वहाँ से सड़क मार्ग द्वारा मानसरोवर झील तक जाया जा सकता है। कैलास तक जाने के लिए हेलिकॉप्टर की सुविधा

भी ली जा सकती है। काठमांडू से नेपालगंज और नेपालगंज से सिमिकोट पहुंचकर, वहाँ से हिलसा तक हेलिकाप्टर द्वारा पहुंचा जा सकता है। मानसरोवर तक पहुंचने के लिए लैंडक्रूजर का भी प्रयोग कर सकते हैं। काठमांडू से ल्हासा के लिए 'चाइना एयर' वायुसेवा उपलब्ध है, जहाँ से तिब्बत के विभिन्न कस्बों— शिंगाटे, ग्यांतसे, लहात्से, प्रयाग पहुँचकर मानसरोवर जा सकते हैं।

भारत से कैलास मानसरोवर की यात्रा का मार्ग

कैलास मानसरोवर जाने के अनेक मार्ग हैं किंतु उत्तर प्रदेश के अल्मोड़ा से अस्ककोट, खेल, गर्विअंग, लिपूलेह, खिंड, तकलाकोट होकर जानेवाला मार्ग अपेक्षाकृत सुगम है। यह भाग 457 किमी. लंबा है और इसमें अनेक उतार-चढ़ाव हैं। जाते समय सरलकोट तक 46 किमी. की चढ़ाई है, उसके आगे 89 किमी. ढलान है। मार्ग में अनेक धर्मशालाएं और आश्रम हैं जहाँ यात्रियों के ठहरने की सुविधा प्राप्त है। गर्विअंग में आगे की यात्रा के निमित्त याक, खच्चर, कुली आदि मिलते हैं। तकलाकोट तिब्बत का पहला ग्राम है जहाँ प्रतिवर्ष ज्येष्ठ से कार्तिक तक बड़ा बाजार लगता है।

तकलाकोट से तारचेन जाने के मार्ग में मानसरोवर पड़ता है। श्रद्धालु दिल्ली से उत्तराखंड के काठगोदाम होते हुए आधार शिविर धारचूला पहुंचने के बाद पहले पड़ाव पांग्ला से पैदल यात्रा प्रारंभ करते हैं। धारचूला और नाभीढंग होते हुए कुल 75 किलोमीटर दुर्गम पर्वतीय क्षेत्रों को पैदल पार करके विभिन्न यात्री दल लिपुपास से चीन शासित तिब्बत में प्रवेश करते हैं। गुंजी के बाद भारत के साढ़े 16 हजार फुट की ऊंचाई पर स्थित लिपुपास से चीन सरकार इस यात्रा को अपने हाथ में ले लेती है। इस मार्ग पर 'आई.टी.बी.पी.' (भारत तिब्बत सीमा पुलिस बल) भी श्रद्धालुओं को सहयोग देती है।

●

4. परिक्रमा का परिप्रेक्ष्य

कैलास पर्वत कुल 48 किलोमीटर क्षेत्र में फैला हुआ है। कैलास परिक्रमा मार्ग 15500 से 19500 फुट की ऊंचाई पर स्थित है। मानसरोवर से 45 किमी. दूर तारचेन नामक स्थान कैलास परिक्रमा का आधार शिविर है। कैलास की परिक्रमा कैलास की सबसे निचली चोटी तारचेन से शुरू होती है और सबसे ऊंची चोटी डेशफू गोम्पा पर पूरी होती है। तारचेन से यात्री यमद्वार पहुंचते हैं। घोड़े और याक पर चढ़कर ब्रह्मपुत्र नदी को पार करके कठिन रास्ते से होते हुए यात्री डेरापुफ पहुंचते हैं। जहाँ ठीक सामने कैलास के दर्शन होते हैं। यहाँ से कैलास पर्वत को देखने पर उसका आकार शिवलिंग की तरह लगता है। इस चोटी को 'हिमरत्न' भी कहा जाता है। डेरापुफ में रात्रि-विश्राम के बाद श्रद्धालु सबसे कठिन और दिल दहला देने वाली साढ़े 19 हजार फुट खड़ी ऊंचाई पर स्थित ड्रोल्मा की तरफ बढ़ते हैं।

ड्रोल्मा में ही शिव और पार्वती की पूजा करके धर्म-पताका फहरायी जाती है। तकलाकोट से 25 मील पर मांधाता पर्वत स्थित गुर्लला का दर्रा 16,200 फुट की ऊँचाई पर है। इसके मध्य में पहले बाईं ओर मानसरोवर और दाईं और राक्षस ताल है। उत्तर की ओर दूर तक कैलास पर्वत के हिमाच्छादित धवल शिखर का रमणीय दृश्य दिखायी पड़ता है। भक्तगण वहाँ ड्रोल्मा पास तथा मानसरोवर तट पर खुले आसमान के नीचे ही शिवशक्ति का पूजन-भजन करते हैं। यहाँ कहीं-कहीं बौद्धमठ भी दिखते हैं जिनमें बौद्ध भिक्षु साधनारत रहते हैं। दर्रा समाप्त होने पर तीर्थपुरी नामक स्थान है, जहाँ गर्म पानी के झरने हैं। इन झरनों के आसपास चूनखड़ी के टीले हैं। कहा जाता है कि यहीं भस्मासुर ने तप किया और यहीं वह भस्म भी हुआ था। इसके आगे डोलमाला और देवीखिंड ऊँचे स्थान हैं, उनकी ऊँचाई 18,600 फुट है। ड्रोल्मा से नीचे ल्हादू घाटी में बर्फ से सदा ढकी रहने वाली एक किलोमीटर परिधि वाली पन्ने के रंग जैसी हरी

आभा वाली झील, गौरीकुंड है। यह कुंड हमेशा बर्फ से ढका रहता है। मगर तीर्थयात्री बर्फ हटाकर इस कुंड के पवित्र जल में स्नान करना नहीं भूलते। साढ़े सात किलोमीटर परिधि तथा 80 फुट गहराई वाली इसी झील में माता पार्वती ने भगवान शिव को पति रूप में पाने के लिए घोर तपस्या की थी। मार्ग में स्थान-स्थान पर तिब्बती लामाओं के मठ हैं। यात्रा में सामान्यतः दो मास लगते हैं और बरसात आरंभ होने से पूर्व ज्येष्ठ मास के अंत तक यात्री अलमोड़ा लौट आते हैं। इस प्रदेश में एक सुवासित वनस्पति होती है, जिसे 'कैलास धूप' कहते हैं।

कैलास मानसरोवर यात्रा एक असाधारण तीर्थयात्रा है, जो दुनिया की सबसे दुर्गम पर्वत यात्राओं में शुमार की जाती है। यहाँ पर वातावरण इंसान की जरूरतों के ठीक प्रतिकूल है। कैलास का तापमान 12 महीने शून्य डिग्री से बहुत नीचे रहता है। इंसान की बर्दाश्त से बाहर बर्फीली हवाएं यहाँ लगातार बहती रहती हैं। 20हजार फीट की ऊंचाई, ऑक्सीजन की कमी और 1897 किलोमीटर की यात्रा और उसमें भी 180 किमी. की पैदल यात्रा जीवन के बिल्कुल विपरीत हालात पैदा करती है।

आंखों की सरहद के उस पार तक इंसान तो दूर एक परिंदा भी दिखायी नहीं देता है। दूर तक बस बर्फीली हवाओं की सनसनाहट और सूरज ढलने के बाद गूंजते सन्नाटे ही यहाँ की पहचान हैं। ऐसे में दुनिया की सबसे ऊंची झील के पानी में बनने वाली ॐ की आकृति चमत्कार ही है। कैलाश धाम में झील तो क्या पत्थर में भी शिव के होने का आभास होता है।

बौद्ध धर्म में भी इसे पवित्र माना गया है। ऐसा कहा जाता है कि रानी माया को भगवान बुद्ध की पहचान यहीं हुई थी।

जैन धर्म तथा तिब्बत के स्थानीय बोनपा लोग भी इसे पवित्र मानते हैं। इस झील के तट पर कई मठ भी हैं।

चिहु पड़ाव पर

मानसरोवर परिक्रमा के लिए चिहु पहला पड़ाव है। झील के तीनों ओर ऊँची-नीची पहाड़ियाँ और पहाड़ियों के ऊपर दूर-दूर तक बादल। दक्षिण की ओर की पहाड़ियाँ बर्फ से ढकी हैं और चांदी-सी चमक रही हैं। झील और पहाड़ियाँ पल-पल रंग बदल रही हैं। बादलों की लुका-छिपी और उनकी परछाई

के कारण पहाड़ियाँ कभी स्लेटी, भूरे और कत्थई रंग की नज़र आती हैं तो कभी कृष्णाभ स्लेटी रंग की। झील का पानी कभी चाँदी-सा चमकीला तो कभी नीला, कभी हरा, कभी हल्का तो कभी गहरा नजर आता है। कहते हैं कि मानस के जल का आंतरिक स्वरूप भी क्षण-क्षण परिवर्तित होता रहता है। कभी सामान्य, शान्त, शीतल तो कभी बर्फ से भी ठंडा। गरम होने का तो प्रश्न ही नहीं उठता। साल के कई महीनों में तो जमा ही रहता है मानस का जल।

यहाँ चिहु में मानस के किनारे उथले हैं। दस-पन्द्रह फुट अंदर जाकर पाते हैं कि पानी दो-तीन फुट से ज्यादा गहरा नहीं है। हो सकता है आगे एकदम गहरा हो, अतः सावधानी ज़रूरी है। मानस का तल साफ है और दिखलायी पड़ता है लेकिन जैसे ही अंदर जाते हैं, पैरों से हिलने पर पानी गंदला हो जाता है। यहाँ उथले जल में डुबकी लगाना असंभव है पर और आगे जाने से डर लगता है, अतः यहीं किसी तरह डुबकी लगा लेते हैं। जल की शीतलता हड्डियों तक को कँपा देने वाली होती है। मानस के इसी शीतल जल में डुबकी लगाने की साध ही तो यहाँ तक खींच कर लाती है फिर डुबकी कैसे न लगे? मानस में डुबकी लगा लेने के बाद बाहर आते हैं। संयोग से मौसम ठीक है। धूप खिली हुई है लेकिन हवा बहुत तेज है। वह सदा ही तेज होती है। केवल दोपहर में ही मानस में डुबकी लगाएँ। सुबह या शाम के समय भूलकर भी नहीं। यहाँ मौसम बदलते देर नहीं लगती, अतः फटाफट डुबकी लगाकर बाहर आएँ और बदन पोंछ कर पूरे कपड़े तथा मोजे-जूते पहन लें। जो कुछ करना है पर्याप्त कपड़े पहनने के बाद ही करें।

सामने उत्तर-पश्चिम में दिखायी पड़ता है उत्तुंग कैलास शिखर। बर्फ से ढकी चोटी मानो किसी कलाकार द्वारा निर्मित है। कैलास के इस मनोहारी रूप को निहारिये। देखते-देखते इसका रजत-सा उज्ज्वल गुंबद नीले-स्लेटी रंग में परिवर्तित हो जाता है। इसके रंग को परिव्रर्तित किया है किसी बादल की परछाईं ने। दिन भर यह खेल चलता रहता है। लगता है उस क्षेत्र से गुजरने वाले हर बादल के मन में यह इच्छा है कि कम से कम एक बार तो वह कैलास पर्वत का सान्निध्य पा ही ले। उसके ऊपर से गुजरते हुए पवित्र कैलास का मस्तकाभिषेक किसी न किसी रूप में अवश्य करे। चाहे अपने निर्मल जल की बूँदों द्वारा शिखर का प्रक्षालन करके अथवा उसकी छवि को अपनी छाया द्वारा नित नया मौलिक

रंग प्रदान करके। अटूट रिश्ता है बादल का कैलास से और कैलास का बादलों से, किसी भी कोण से देखें कैलास की पृष्ठभूमि में सजग प्रहरी-से इर्द-गिर्द मँडराते कुछ बादल अवश्य ही नजर आयेंगे।

यहाँ चारों ओर लगातार परिवर्तन देखने को मिलता है। कैलास शिखर, मानसरोवर और आसपास की पर्वत-शृंखलाओं पर ही नहीं मानस-यात्रियों में भी परिवर्तन दिख रहा है। एक परिवर्तन है उनके चेहरों और उनके शरीर की त्वचा में। यहाँ के प्रतिकूल मौसम तथा लगातार तेज ठंडी हवा के कारण सभी के चेहरे साँवले पड़ गए हैं। लेकिन इस यात्रा में एक और परिवर्तन भी दृष्टिगोचर होता है और वो परिवर्तन है कि यात्री अपने इस भौतिक परिवर्तन, इस बाह्य परिवर्तन से एकदम निरपेक्ष हैं। उन्हें किसी अन्य परिवर्तन की अपेक्षा है। वे किसी सकारात्मक स्थायी परिवर्तन की खोज में इतनी दूर चले आए हैं। बाह्य नहीं किसी आंतरिक परिवर्तन के लिए व्याकुलता झलकती है चेहरों से। कुछ किसी चमत्कार के घटित होने की प्रतीक्षा में भी दिखलाई पड़ते हैं तो कुछ अन्य किसी विश्वास से ओतप्रोत दिखलाई पड़ रहे हैं। विश्वास के अभाव में तो यह यात्रा संभव ही नहीं है।

झुलसी-झुलसी सी त्वचा, बेतरतीब बढ़ी हुई खिचड़ी दाढ़ी, उलझे-उलझे सिर के बाल, अस्त-व्यस्त, लेकिन कई-कई परतों में ढेर सारे कपड़े, मोटी-मोटी ऊनी और सूती दोनों तरह की जुराबें और जूते, पूरी तरह ऊनी कपड़ों से लपेटा हुआ सिर और चेहरा, बस किसी तरह भयंकर सर्दी और विषम जलवायु से बच जायें। खाने को जो भी मिल रहा है, प्रसादवत ग्रहण कर संतुष्ट हैं। यह भी एक परिवर्तन है। परिवर्तन को स्वीकार कर आगे बढ़ते जाना ही तो वास्तविक यात्रा है। जहाँ परिवर्तन को अस्वीकार कर दिया वहीं यात्रा रुक गई समझो। परिवर्तन को स्वीकार कर आगे बढ़ना ही जीवन-यात्रा का उद्देश्य होना चाहिए। कैलास के पूर्व में अपूर्व लालिमा प्रकट होती है जैसे कोई विशाल यज्ञ हो रहा हो। प्रचण्ड लपटों से उठने वाले प्रकाश के वर्ण की भाँति यह लालिमा धीरे-धीरे अंधकार में विलीन हो गई।

यहाँ बाहर खुले में भी शौच जाने की सुविधा है। जगह-जगह बीयर की खाली बोतलें पड़ी हैं। बोतल उठा कर साफ करो और पानी भरकर दूर खुले में शौच के लिए चले जाओ। मानसरोवर के किनारे-किनारे भी कई जगह गंदगी

है। विश्राम शिविर के ऊपर की तरफ मानस से 500-600 मीटर की दूरी पर कहीं भी जा सकते हैं शौचादि के लिए। कैलास मानसरोवर यात्रा हमारी अपनी मानस-यात्रा है, इसे याद रखना चाहिए। चारों तरफ पहाड़ियाँ और उनके ऊपर घने बादल! बीच में मानस एक कटोरे की तरह प्रतीत हो रहा है। यहाँ प्रकृति का स्वरूप बहुत परिवर्तनशील है। रंग-रूप, स्थिति सब कुछ पल-पल में परिवर्तनशील। बादलों की उपस्थिति के कारण धूप-छांव का खेल चलता रहता है।

चिहु से ठूगू के लिए प्रस्थान

चिहु से बस द्वारा मानसरोवर की परिक्रमा प्रारंभ होती है। सारा रास्ता पठारी और कच्चा है। कई स्थानों पर बस अत्यंत धीरे-धीरे चलती है। मानसरोवर झील क्योंकि कई ऊँची-नीची पर्वत-शृंखलाओं की गोद में अवस्थित है अतः इसकी परिक्रमा के दौरान कभी तो किसी पहाड़ या पठारी उच्च भाग के दूसरी ओर से गुजरना पड़ता है तो कभी झील के बिल्कुल साथ-साथ पहाड़ की ढलान में से गुजरते हुए आगे बढ़ते हैं। चिहु से ठूगू तक की दूरी है 85 किलोमीटर है। रास्ता ऊबड़-खाबड़ तथा ऊँचा-नीचा है। सड़क क्या है बस वाहनों के चलने से लीक-सी पड़ गई है। रास्ते में आबादी का नामो-निशान नहीं।

बीच में मानस के किनारे एक मोनेस्ट्री है। हर मोनेस्ट्री के पास पत्थरों के ढेर पर कुछ रंग-बिरंगी झंडियाँ बँधी हैं जिन पर तिब्बती भाषा में कुछ मंत्र लिखे हैं। इन्हीं के पास किसी जानवर के सिर सींग समेत पड़े हैं। यहाँ के घरों के दरवाजों पर भी सींग सहित पशु-मुख टंगे रहते हैं। पशुओं की अस्थियों और शृंगों के जगह-जगह ढेर लगे हैं। कैसा विरोधाभास है कि पवित्र स्थलों पर भी अस्थियों, पशु-मुख तथा शृंगों के अंबार लगे हैं!

यहाँ ठूगू में भाषा सबसे बड़ी समस्या है। किसी से बात नहीं कर सकते। इशारों में भी अपनी बात नहीं समझा पाते। यहाँ कोई बोर्ड या सूचना-पट्ट अंग्रेजी में नहीं मिलेगा। यहाँ स्कूल जैसी संस्था की कल्पना भी नहीं की जा सकती। यहाँ के मूल निवासी खानाबदोशों जैसे लगते हैं। यहाँ आसपास कुछ भी पैदा नहीं होता। खेत, कल-कारखाने कुछ भी नहीं। पता नहीं ये लोग कैसे गुजारा करते हैं। ये लोग जब पास से गुजरते हैं तो अजीब-सी गंध आती है। लगता है नहाना-धोना इनके लिए विचित्र बात है।

इन्हीं में से एक लामा की इसी परिसर में एक दुकान भी है जहाँ ये स्थानीय तीर्थयात्री खरीददारी भी कर सकते हैं। ग्राहक लॉलीपॉप जैसी कोई चीज़ खरीद कर चूसता है। लामा खुद भी चूस रहा था। इस दुकान में भी अजीब गंध होती है। यहाँ की सभी दुकानों में एक अजीब-सी गंध व्याप्त रहती है क्योंकि दुकानों पर डिब्बा बंद चीजों के अतिरिक्त बीयर, मांस, मदिरा व सब्जियाँ सब कुछ एक ही जगह बिकता है।

मानसरोवर दर्शन

ऐसा माना जाता है कि महाराज मान्धाता ने मानसरोवर झील की खोज की और कई वर्षों तक इसके किनारे तपस्या की थी, जो कि इन पर्वतों की तलहटी में स्थित है। बौद्ध धर्मावलंबियों का मानना है कि इसके केन्द्र में एक वृक्ष है, जिसके फलों के चिकित्सकीय गुण सभी प्रकार के शारीरिक व मानसिक रोगों का उपचार करने में सक्षम हैं।

कैलास यात्रा भारतीय मार्ग से 27 दिन में पूरी की जाती है। इसमें अंतिम जत्था सितम्बर माह में आता है। भारतीय मार्ग दुष्कर है लेकिन विश्व के सबसे सुंदर प्राकृतिक दृश्यों के बीच से होकर गुजरता है। धारचूला, नारायण आश्रम, मालपा, गरब्यांग, गुंजी, कालीगंगा, नबीढांग होते हुए यात्री लिपूलेख का 17500 फीट की ऊंचाई पर स्थित दर्रा सुबह ढाई बजे चलकर पार करते हैं ताकि चीनी समय आठ बजे तक यात्री तकलाकोट की ओर पहुंच सकें। नबीढांग में नेपाल, तिब्बत और भारत सीमा पर स्थित शिखर पर उस हिमनद के दर्शन होते हैं जो स्पष्ट ओम के आकार में बना हुआ है। कई बार बादल छाये होने के कारण जब दर्शन नहीं हो पाते तो यात्री बड़ी मायूस होते हैं।

तकलाकोट तिब्बत का छोटा कस्बा जैसा है, इसे अब चीनी भाषा में पुरंग कहते हैं। यहाँ से 18 किलोमीटर दूर भारत के महान सेनापति जोरावर सिंह की समाधि भी है जो तिब्बतियों ने अभी तक बचाकर रखी हुई है।

जोरावर सिंह कश्मीर के महाराजा गुलाब सिंह के सेनापति थे और इस समय कश्मीर महाराजा रणजीत सिंह के साम्राज्य का हिस्सा था। जोरावर सिंह पूरे कैलास मानसरोवर को भारत में शामिल करने का संकल्प लेकर युद्ध के लिए सेना सहित तिब्बत क्षेत्र में गये थे। वहाँ भयंकर युद्ध हुआ लेकिन तिब्बत की सर्दी

और अंग्रेजों की कुटिलता ने उन्हें परास्त किया और जनरल जोरावर सिंह वहीं वीरगति को प्राप्त हुए। उनकी वीरता से तिब्बती इतने प्रभावित हुए कि उन्होंने जनरल जोरावर सिंह की समाधि बनाई जहाँ आज भी पूजा होती है।

कैलास मानसरोवर यात्रा सात पीढ़ियों को तारने वाली मानी जाती है। यहाँ आदि शंकर, प्रथम जैन तीर्थंकर ऋषभ देव, गुरु नानकदेव, भगवान स्वामी नारायण भी आये थे। तिब्बती बौद्ध तो कैलास पर्वत की 21 दिन में दंडवत परिक्रमा करते हैं। चीन द्वारा तिब्बत हथियाये जाने के बाद भी आज तक किसी को कैलास पर्वत पर आरोहण की इजाजत नहीं मिली है। मानसरोवर की परिक्रमा 40 किलोमीटर की है और कैलास पर्वत की परिक्रमा 52 किलोमीटर की जिसमें 18,500 फीट ऊंचे डोलमा दर्रे को पार करना पड़ता है। वहाँ तारादेवी की उपासना होती है जो अत्यंत सिद्ध तांत्रिक पीठ है। यहाँ से उतरते हुए गौरीकुंड का अद्‌भुत दर्शन होता है और रास्ते में महान योगी मिलारेपा की गुफा भी आती है लेकिन यात्री दल को अगले पड़ाव तक समय से पहुंचने के लिए इस गुफा के दर्शन हेतु जाने की अनुमति नहीं मिलती।

कैलास यात्रा अद्‌भुत, अनन्य, अलौकिक और अनिर्वचनीय आनंद तथा पुण्य देने वाली है। इसका अनुभव वही कर सकता है जो यात्रा पर एक बार जा सका। बिना शिव-कृपा के यात्रा संभव नहीं लेकिन बिना कैलास यात्रा के यह जीवन भी अधूरा प्रतीत होता है। इस प्रदेश की यात्रा व्यास, कृष्ण, भीम, दत्तात्रेय आदि ने की थी। इनके अतिरिक्त अन्य अनेक ऋषि मुनियों के यहाँ निवास करने का उल्लेख प्राप्त होता है। कुछ लोगों का कहना है कि आदि शंकराचार्य ने इसी के आसपास कहीं अपना शरीर-त्याग किया था।

जैन धर्म में भी इस स्थान का महत्त्व है। जैनी लोग कैलास को अष्टापद कहते हैं। कहा जाता है कि प्रथम तीर्थंकर ऋषभदेव ने यहीं निर्वाण प्राप्त किया था। **बौद्ध साहित्य** में मानसरोवर का उल्लेख अनवतप्त के रूप में हुआ है। उसे पृथ्वी स्थित स्वर्ग कहा गया है। बौद्ध अनुश्रुति है कि कैलास पृथ्वी के मध्य भाग में स्थित है। उसकी उपत्यका में रत्नखचित कल्पवृक्ष है। डेमचोक (धर्मपाल) वहाँ के अधिष्ठाता देव हैं; वे व्याघ्रचर्म धारण करते, मुंडमाल पहनते हैं, उनके हाथ में डम डिग्री और त्रिशूल है। वज्र उनकी शक्ति है। ग्यारहवीं शती में सिद्ध मिलेरेपा इस प्रदेश में अनेक वर्ष तक रहे। विक्रमशिला के प्रमुख आचार्य

दीपशंकर श्रीज्ञान (982-1054 ई0) तिब्बत नरेश के आमंत्रण पर बौद्ध धर्म के प्रचारार्थ यहाँ आए थे।

ऐतिहासिक प्राचीन मार्ग

भारत-तिब्बत सीमा पुलिस बल (आईटीबीपी) के अभियान दल ने कैलास मानसरोवर यात्रा का प्राचीन रास्ता खोजा है। यात्रा के दौरान इस मार्ग का आपतकालीन स्थिति में इस्तेमाल किया जा सकता है। बल की उत्तराखंड के मिर्थी स्थित सातवीं बटालियन के दल ने छह ट्रेकिंग अभियानों की मदद से गाला से लेकर काठगोदाम तक के प्राचीन यात्रा मार्ग को खोज निकाला है। बटालियन के कमांडेंट एपीएस निम्बाडिया ने इस मार्ग के बारे में बताया कि बर्फ आदि पड़ने के कारण सड़क मार्ग बंद होने की स्थिति में यह वैकल्पिक मार्ग काफी उपयोगी साबित हो सकता है। यह मार्ग सड़क मार्ग से काफी अंदर है, लेकिन यदि यात्री तीन-चार दिन के लिए फंसे हुए हैं तो यह उन्हें उनकी मंजिल तक पहुंचा सकता है। कमांडेन्ट निम्बाडिया ने इन मार्गों और कैलास मानसरोवर यात्रा का अपनी पुस्तक (कुमाऊं और कैलास) में विस्तार से वर्णन किया है।

5. महातीर्थ की महायात्रा

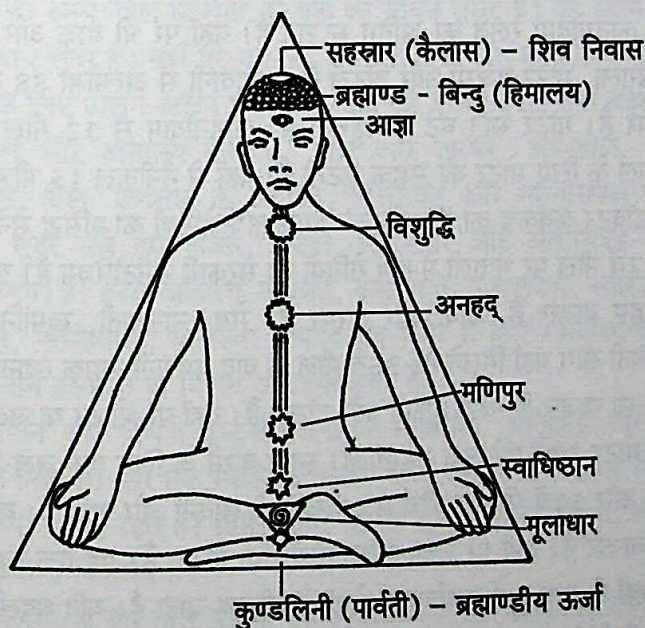
(अनुभव से आस्था का आकलन)

भारतीय दर्शन में भूलोक के जीवन को, अपनी पूर्णता पाने के एक माध्यम के रूप में देखा गया है, जहाँ शरीर एक यंत्र, एक साधन होता है, पंद्रहवीं शताब्दी के संत गुरुनानक ने घोषित किया कि शरीर एक मंदिर है, भगवान का घर है। वेदों के परवर्ती काल में यज्ञों में पशु-बलि पर विवाद छिड़ा और धीरे-धीरे उस प्रथा को समाप्त कर दिया गया। निरीह पशुओं की बलि के स्थान पर लोग अपनी बलि के लिए प्रस्तुत होने लगे और मांस के प्रति आसक्ति का त्याग करने लगे। साधु-संत और एकांत साधक-संन्यासी एक रहस्यमय आनन्द और शक्ति की ओर आकृष्ट हुए जो नश्वर संसार के प्रति आसक्तियों से मुक्त हुई आत्मा को प्राप्त होती है। उस शक्ति को पकड़ना, उसे शब्दों में व्यक्त करना तो बहुत ही कठिन है, किंतु वह उस सर्वव्यापी ब्रह्मांडीय शक्ति के समान बतायी जाती है जो सूर्य और चंद्रमा को उनके स्थान पर स्थापित रखती है, जो विश्व को रूपाकार देती है, और जीवन की रचना करती है। उसकी पहचान के लिए मानवीय प्रकृति में पूर्णतया परिवर्तन, अपने चारों ओर के संसार के प्रति एक नई जागृति और अपने अंतःकरण में झांकने की योग्यता जरूरी है। अपनी वैयक्तिक आत्मा के भीतर विश्वात्मा का बोध हो जाने पर मनुष्य मरणधर्मा अवस्था से ऊपर उठ जाता है, जीवन और मृत्यु को पीछे छोड़ देता है और असीम सत्ता में लीन हो जाता है।

—मुण्डक उपनिषद्

यह दूसरा आयाम, यह सत्य स्वत्व, हिमालय में सहज रूप से प्रकट होता है, ऐसा ऋषि-मुनि कहते हैं। शायद इन शांत प्राकृतिक (पर्वतीय) विन्यासों और सुंदर परिवेशों में पहुंचकर व्यक्ति भौतिक संसार से मुक्त होकर अपने पूर्ववर्ती स्वत्व की पहचान खो देता है। तीर्थ यात्राएं यात्री को उसके साहस और सहनशक्ति के अनुसार भ्रमण कराती हैं, उसकी शक्ति और दुर्बलताओं और अंतरात्मा की सच्चाइयों का साक्षात्कार कराती हैं।

जो ऋषि और तपस्वी हिमालय में आये और रहे उन्होंने उपनिषदों में घोषणा की कि वैयक्तिक सत्ता वस्तुतः परम सत्ता की ही प्रकृति है। इसके बाद, मेरु और कैलास को पृथ्वी का केंद्र घोषित किया गया, जिसे आगे चलकर वैयक्तिक स्वत्व के अर्थात् आत्मा के केंद्र के समान निरूपित किया गया। यहीं से ईसा पूर्व चौथी शताब्दी में भक्ति-साधना का उदय हुआ। वह भक्ति भगवान की प्रेममयी आराधना है जो भक्त को उसकी आत्मा में भगवान का साक्षात्कार कराती है। —(भगवद्गीता)

जिस प्रकार प्रेमी अपनी प्रियतमा के आलिंगन में बँधकर सब कुछ भूल जाता है, उसी प्रकार भगवान का साक्षात्कार करने के बाद भक्त को अपने बाहर-भीतर की कोई जानकारी नहीं रह जाती।

अल्मोड़ा कैसे पहुँचे?

कैलास मानसरोवर के श्रद्धावान तीर्थ यात्रियों को सबसे पहले अल्मोड़ा पहुँचना होता है। भारत से अल्मोड़ा जाने के मार्ग में काठगोदाम अंतिम रेलवे स्टेशन है। प्रायः लोग हल्द्वानी स्टेशन में ही, जो काठगोदाम से 5 मील पीछे का स्टेशन है, उतर जाते हैं, क्योंकि यहाँ पर मोटर आदि की सुविधा रहती है। हल्द्वानी एक बड़ी भारी मंडी है। पहाड़ और देश के मध्य में यह व्यापार का केंद्र है। यहाँ पर डाक और तारघर, अस्पताल, डाकबंगला, मोटर एजेंसी, होटल और अन्य प्रकार की सुविधाएं हैं। अल्मोड़ा जाने वाली सभी मोटरबसें यहाँ से छूटती हैं। स्टेशन से पचास गज की दूरी पर 'मोटर ट्रांसपोर्ट एजेंसी' का ऑफिस है। सबेरे की गाड़ी से उतरते ही 'बस' मिल जाती है, हल्दवानी में रुकने की आवश्यकता नहीं पड़ती। दिन में ठीक समय पर पाँच-छह मोटरें छूटती हैं। सिर में चक्कर आने वालों को चाहिए कि मोटर में सदा आगे की सीट पर ही बैठें।

काठगोदाम रेलवे का अंतिम स्टेशन है। यहाँ पर भी डाक और तारघर, डाकबंगला, मोटर एजेंसी और होटल हैं। हल्द्वानी से अल्मोड़ा 88 मील की दूरी पर है। मोटर सात घंटे में पहुंचती है। काठगोदाम से 12 मील के बाद नैनीताल के लिए मोटर की सड़क फूटती है। यहाँ से नैनीताल 15 मील दूर है। वहाँ डॉक्टर कक्कड़ का 'हिलक्रेस्ट' नामक क्षय रोगियों का प्रसिद्ध सेनेटोरियम है। 17वें मील पर भवाली में क्षय रोगियों का सरकारी सेनेटोरियम है। यहाँ सुंदर सजे हुए बाजार हैं, डाक और तारघर है। सेब, नासपाती, खुमानिया और विलायती साग यहाँ मिलते हैं। 35वें मील के बाद गर्मपानी नामक स्थान पर एक छोटा-सा बाजार है, जहाँ दुकानें और होटल हैं। यहाँ पर भोजन या जलपान के लिए मोटर आधे घंटे तक ठहरती है। स्नान करने के लिए एक जल-धारा है। 49वें और 53वें मील के बीच में रानीखेत की छावनी और शहर है। यह काफी बड़ा बाजार है। यहाँ पर डाक और तारघर तथा होटल हैं। यह एक ठंडा स्थान है। यहाँ से एक मार्ग कर्णप्रयाग होकर बदरीनाथ जाता है। यदि बदली न हो, तो यहाँ से पंचचूल्ही, नंदाकोट, नंदादेवी, त्रिशूल, नंदाकना, द्रोणगिरि, कॉमेट और बदरीनाथ की बर्फीली चोटियों के सुंदर दृश्य देखने में आते हैं। अल्मोड़ा पहुंचने से पहले ही एक चुंगीघर है, जहाँ पर सभी सवारियों को निर्धारित चुंगी

देनी पड़ती है। पगडंडी के मार्ग से हल्द्वानी से नैनीताल 16 मील और अल्मोड़ा 41 मील है।

हल्द्वानी से भीमताल	12 मील	मार्ग तो चढ़ाई-उतार के हैं पर दृश्य बड़े ही सुहावने और मनोरम लगते हैं।
भीमताल से रामगढ़	9.2 मील	
रामगढ़ से प्यूड़ा	10 मील	
प्यूड़ा से अल्मोड़ा	9.2 मील	

अल्मोड़ा

अल्मोड़ा, नैनीताल और गढ़वाल जिले मिलकर कुमायूँ या कूर्माचल के नाम से प्रसिद्ध हैं। अल्मोड़ा जिले का प्रधान स्थान अल्मोड़ा है। यह समुद्रतल से 5210-5494 फीट की ऊँचाई पर अवस्थित है। यहाँ की जनसंख्या लगभग 20000 है। भारत के प्रसिद्ध और आरोग्यप्रद पहाड़ी स्थानों में (हिल स्टेशन) यह एक है। अन्य 'हिल स्टेशनों' से यहाँ का जीवन सस्ता है। यह स्थान शांत है। जलवायु सुंदर है। यहाँ पर गवर्नमेंट इंटरमीडिएट कॉलेज, लड़कियों और लड़कों के लिए अलग-अलग हाईस्कूल, ऊन की कताई-बुनाई तथा बढ़ईगिरी का स्कूल और अन्यान्य संस्थाएं, डाक और तारघर, अस्पताल, बैंक, जिलाकोर्ट, जेल, जंगलात के ऑफिस, डिस्ट्रिक्ट और म्युनिसिपल बोर्ड, छावनी, सुंदर सजे हुए बाजार, होटल, सिनेमाघर और आरोग्यप्रद स्थान (सेनटोरियम) हैं। इनके अतिरिक्त नंदादेवी, कसारदेवी, पातालदेवी, स्याहीदेवी, बदरीश्वर, नृसिंहवाड़ी, बालेश्वर इत्यादि देव-मंदिर हैं और रामकृष्ण कुटीर तथा दो-तीन ईसाइयों के मिशन और गिरजाघर हैं।

श्रीमान और श्रीमती ब्रूस्टर्स (अमेरिका निवासी), आलफ्रड सोरेनसेन (डेनमार्क निवासी) और एक स्वीडेन देशवासी हिन्दू धर्मावलंबी पाश्चात्य साधक स्वतंत्र रूप से यहाँ रहते हैं। श्रीमान और श्रीमती ब्रूस्टर्स उच्चकोटि के साधक और चित्रकला विशारद हैं।

अल्मोड़े से चार मील पश्चिम कसारदेवी नामक एक पहाड़ की चोटी पर काषायेश्वर महादेव तथा देवी का मंदिर है। मंदिर के समीप 25 एकड़ के एक जंगल में अमेरिका के डॉक्टर एवेंसवेंस ने एक सुंदर आश्रम बनवाया है। यहाँ से चारों तरफ का पर्वतीय दृश्य अति रमणीक है। भारत के सुप्रसिद्ध,

जगतविख्यात और नाट्य-शास्त्र प्रवीण श्री उदयशंकर जी का नृत्यकला भवन यहीं पर है, जिसके लिए एक उत्तम स्थान पर विशाल भवन बनने वाला है। एक सुंदर नगर बनने के सभी साधनों के रहते हुए भी यहाँ एक धर्मशाला का नितांत अभाव बहुत खटकता है। अल्मोड़े के लक्ष्मी के लाडलों का कर्तव्य है कि इस ओर अपना ध्यान देकर अवश्य ही इस अभाव को शीघ्र दूर करें।

जब आकाश निर्मल रहता है, तो उत्तर में स्थित गगनचुंबी हिमाच्छादित पर्वतमालाएं नेत्रों को आनन्द देती हैं। इन मालाओं में नेपाल की सीमा की चोटियाँ, पंचचूल्ही, नंदाकोट, बनखंडी, नंदाकना, त्रिशूल, द्रोणगिरि, कॉमेट, बदरीनाथ के चौखंभे और केदारनाथ के शिखर तक देखने में आते हैं। प्रायः वर्षा ऋतु में जलद-पटलों से आवृत्त होकर ये दर्शकों को अपने दर्शनों से वंचित कर देते हैं। परंतु नवंबर के प्रारम्भ से ही इन श्वेत हिमाच्छादित शुभ्र शिखरों के दृश्य गोस्वामी जी के 'गिरा अनयन नयन बिनु बानी' को पूर्ण चरितार्थ करते हैं। दिसंबर के महीने में ताजी बर्फ चारों तरफ के समस्त ऊँचे पहाड़ों पर तथा चीड़ और देवदारु के जंगलों के मध्य में पड़कर उपर्युक्त दृश्य को और भी प्रोज्ज्वल और मनोरम बना देती है।

अल्मोड़े के दक्षिण से 14 मील पर मुक्तेश्वर या मोतेश्वर नामक स्थान 7702 फीट ऊँचे पर्वत की चोटी पर स्थित है। यहाँ संसार-प्रसिद्ध 'वेटेरेनरी रीसर्च इंस्टीट्यूट' है। इसकी स्थापना सन् 1895 में हुई थी। यहाँ एक बड़ी भारी प्रयोगशाला है, जहाँ पशुसंबंधी सभी रोगों की गवेषणा होती है और कई प्रकार के टीके के 'सीरम' बनते हैं। यह एक सुंदर और देखने योग्य स्थान है; यहाँ से नैनीताल 24 मील पर है। रामकृष्ण मिशन का मायावती नामक वेदांत आश्रम यहाँ से आग्नेय कोण में 50 मील की दूरी पर चंपावत और लोहाघाट के पास स्थित है।

अल्मोड़े के पश्चिम में दस मील दूर एक पहाड़ की चोटी पर स्याही देवी का मंदिर है। इसी के पास एक तालाब बना है, जिसका जल नल के द्वारा अल्मोड़ा ले जाया जाता है। स्याही देवी से एक मील नीचे शीतलाखेत का एस्टेट और गाँव है, जहाँ सेब, नासपाती और विलायती फलों के बगीचे हैं। यह एक सुंदर और एकांत स्थान है। अल्मोड़े जिले के कई जंगलों में चीड़ के पेड़ों से 'लीसा' (एक प्रकार का चिपचिपा, लसदार द्रव-पदार्थ) निकाला जाता है, जिससे

तारपीन बनता है। अल्मोड़े से कैलास जाने के तीन मार्ग हैं।

पर्वतों के कारण कैलास और मानसरोवर जाने के मार्ग में बहुत चढ़ाइयाँ और उतार पड़ते हैं, परंतु मानसरोवर की परिक्रमा का मार्ग सीधा है। ये चढ़ाई-उतार इस प्रकार हैं—

कठिन चढ़ाइयाँ

1. सुपाई से	1 मील
2. धौल छीना जाने में	2 ,,
3. सेराघाट से नरुवा का घोल	$2\frac{3}{4}$,,
4. बेरीनाग जाने में	2 ,,
5. थल से	3 ,,
6. छोलिओखी धार जाने में	1 ,,
7. रौती गाड़ से खेला	1 ,,
8. धौली गंगा से ठानीधार	2 ,,
9. जुंगती गाड़ से सोसा	3 ,,
10. रुंगलिंग (सुमरिया) धार जाने में	$1\frac{3}{4}$,,
11. निजंग से बोला	3 ,,
12. मालसा से	$\frac{3}{4}$,,
13. पेलसिपी से कोथला	$4\frac{1}{2}$,,
14. बुदी से	$2\frac{1}{2}$,,
15. किरोङ कोङ जाने में	1 ,,
16. ङा बिदङ से लीपूलेख	1 ,,
17. गरू से	$\frac{3}{4}$,,
18. गोरी उड्यार से गुरला ला	4 ,,
19. डिरफुक से डोलमा ला	4 ,,

कठिन उतार

1. चिताई से चौखुटिया	$1\frac{1}{4}$ मील
2. धौल छीना से भौरा गधेरा	$4\frac{1}{4}$,,
3. डुंगरलेख छीना से	1 ,,
4. नरुवा का घोल से	$\frac{1}{2}$,,

5. बेरीनाग से गुरघटिया का पुल (बीच-बीच में कुछ विराम)	6	मील
6. अस्कोट जाने में	$3\frac{1}{2}$	,,
7. अस्कोट से गरजिया	$\frac{1}{2}$	,,
8. कालिका जाने में	$3\frac{1}{4}$	,,
9. खेला से धौली गंगा	$\frac{1}{4}$	,,
10. तिथलाकोट से सिरखा	$\frac{1}{2}$	,,
11. रुंगलिंगधार से सिंखोला गाड़	$3\frac{1}{4}$	,,
12. बिंदाकोट से जुमली उड्यार	$2\frac{1}{2}$	,,
13. बोला से	$1\frac{1}{4}$	,,
14. कोथला से	$\frac{3}{4}$	,,
15. खेतो (बुदी की चढ़ाई के अंत) से	1	मील
16. लीपूलेख से पाला	6	मील
17. गुरला ला से मानसरोवर	5	मील
18. डोलमा ला से	3	मील

लौटते समय पहली 18 चढ़ाइयाँ उतार बन जाती हैं और 17 उतार चढ़ाइयाँ हो जाते हैं। यहाँ केवल कैलास के सीधे मार्ग में आने वाली चढ़ाइयाँ और उतार दिए गए हैं। तीर्थपुरी के मार्ग में पड़ने वाली चढ़ाइयों और उतारों के विवरण के लिए तालिकाएं देखिये।

यह मार्ग छह खंडों में विभक्त किया जा सकता है।

पहला खंड

अल्मोड़े से धारचूला 30 मील है, जो सात या आठ दिनों की यात्रा है। यहाँ के लिए घोड़े, खच्चर और कुली जाते हैं।

जागेश्वर—अल्मोड़े से 18 मील की दूरी पर है। यह पहाड़ों के बीच में एक संकीर्ण स्थान पर देवदारु के वन के मध्य में स्थित हैं। बाड़ेछीना से यात्रा के मार्ग को छोड़कर दाहिनी ओर जाना पड़ता है। यहाँ जागेश्वर महादेव का प्रधान मंदिर है। कुछ लोगों का विश्वास है कि जागेश्वर द्वादश ज्योतिर्लिंगों में से एक है। इसके अतिरिक्त मृत्युंजय, पुष्टिदेवी, नवग्रह और सूर्य के मंदिर तथा अन्य देवताओं के कई छोटे-छोटे मंदिर तथा मुसलमानों के समय की खंडित

मूर्तियाँ भी यहाँ विद्यमान हैं। मंदिर के पास ही एक छोटासा नाला बहता है। यहाँ पर कई धर्मशालाएं और कुछ घर हैं। शिवरात्रि और वैशाख पूर्णिमा के दिन मेला लगता है। यह एक प्राचीन क्षेत्र तथा अच्छे आध्यात्मिक वातावरण से युक्त सुंदर स्थान है। यहाँ से सवा मील की चढ़ाई पर वृद्ध जागेश्वर का मंदिर एक पहाड़ की रीढ़ पर स्थित है।

गंगोली हाट—जागेश्वर से 18 मील की दूरी पर यह एक बड़ा गाँव है। बाजार में छोटे-छोटे पुराने मंदिर हैं। यहाँ से दो-तीन फर्लांग की दूरी पर देवदारु के वनों में महाकाली का मंदिर है, जहाँ नवरात्र में दुर्गाष्टमी के दिन बड़ा भारी मेला लगता है तथा उक्त अवसर पर बड़े समारोह के साथ रामलीला होती है।

पाताल भुवनेश्वर—यह स्थान गंगोली हाट से साढ़े छः मील पर है। यहाँ तीन प्राचीन मंदिर हैं। मंदिर से एक फर्लांग की दूरी पर एक गुफा है, जिसका द्वार कठिनता से एक मनुष्य के जाने योग्य है। इस गुफा के मध्य में कहीं झुककर, कहीं रेंगकर और कहीं बैठकर एक फर्लांग तक भीतर उतरना पड़ता है। गुफा के भीतरी भाग ठंडे, अंधकारपूर्ण और चिपचिपे हैं। भीतर चलकर गुफा की दीवालों में कई प्रकार की मूर्तियां खुदी हुई हैं, जो महाभारत-संबंधी व्यक्तियों और अन्यान्य देवी-देवताओं की कही जाती है। गुफा में एक गज की ऊँचाई के स्थान पर से गाय के थनों के आकार की बनी हुई टोटियों से श्वेत जल की बूंदे टपकती रहती हैं, जिसे वहाँ के लोग कामधेनु कहते हैं। पुरातत्त्ववेताओं को चाहिए कि इन गुफा की दीवालों के पत्थरों पर उकेरी गई मूर्तियों के वास्तविक रूप का पता लगायें। गुफा में भीतर जाने के लिए चीड़ की लकड़ियों की मशाल या बैटरीयुक्त 'टॉर्च' लेकर जाना पड़ता है। यहाँ के पुजारी, जो क्षत्रिय हैं, साथ में आकर सभी मूर्तियों का परिचय बताते हैं। यहाँ शिवरात्रि के अवसर पर मेला लगता है।

बेरीनाग—यह अल्मोड़े से 42 मील की दूरी पर यात्रा के मार्ग में है और पाताल भुवनेश्वर से 11 मील की दूरी पर है। वेणी नागों का यह वासस्थान कहा जाता है। इसलिए इसको वेणीनाग, वेरीनाग और बेरीनाग भी कहते हैं। नाग का मंदिर गाँव से पौन मील की दूरी पर एक पहाड़ के ऊपर है। आसपास के पहाड़ और गाँवों में पिंगल, मूल, फणि, धौल, वासुकि, काल और अन्य नागों के भी स्थान हैं। यहाँ पर जो कालनाग का पहाड़ है, वह रमणीक द्वीप के नाम से भी प्रसिद्ध है। बेरीनाग के डाकबंगले से बर्फीली चोटियों के दृश्य अल्मोड़े के समान

बड़े सुंदर दिखाई पड़ते हैं। जागेश्वर, गंगोली हाट और पाताल भुवनेश्वर के दर्शनाभिलाषी बाड़े छीने से यात्रा का मुख्य मार्ग छोड़कर, इनका दर्शन करके, बेरीनाग के समीप से पहले मार्ग पर लौट सकते हैं। बागेश्वर जाने के इच्छुक कैलास से लौटते समय बेरीनाग से जाकर वहीं से सीधे अल्मोड़ा पहुँच सकते हैं।

बागेश्वर के मार्ग में बेरीनाग से पाँच मील की दूरी पर नरगोली ग्राम है, वहाँ से मार्ग से हटकर एक मील की दूरी पर पर्वत के ऊपर भद्रकाली का मंदिर है। समीप ही भद्रकाली या भद्रवती नदी पहाड़ के भीतर सुरंग में होकर बहती है, जिसका दृश्य अतीव सुंदर है। बेरीनाग से दस मील पर बागेश्वर के मार्ग से सानी उडयार नामक एक गुफा है, जहाँ शांडिल्य ऋषि ने तपस्या की थी।

बागेश्वर–बागेश्वर या वागीश्वर नामक गाँव गोमती और सरयू नदी के संगम पर एक पहाड़ के नीचे स्थित है। संगम के पास बाघनाथ, दत्तात्रेय, भैरवनाथ तथा गंगाजी के मंदिर और श्मशानभूमि हैं। यहाँ एक बड़ा बाजार, डाकघर और अस्पताल है। संगम के सामने सरयू के बायें तट पर त्रियुगीनारायण और वेणीमाधव के मंदिर हैं। इनके पार्श्ववर्ती पहाड़ पर चंडीदेवी का एक मंदिर है। बाघनाथ के मंदिर के सामने गोमती के बायें किनारे के पहाड़ के ऊपर मिडिल स्कूल और डाकबंगले हैं, जहाँ से बागेश्वर, सरयू-गोमती के संगम और उनके ऊपर के दोनों लोहे के झूले के पुलों का सुंदर दृश्य दिखलायी पड़ता है। गाँव के उत्तर की ओर प्रकटेश्वर महादेव का एक मंदिर है। सरयू के बायें किनारे पर भी एक बाजार है। यहाँ के सरयू के पुल के नीचे नदी के मध्य में एक बड़ी भारी चट्टान है। इसके संबंध में एक पुराण-गाथा है कि यहीं पर मार्कंडेय ऋषि ने तपस्या तथा दुर्गासप्तशती का निर्माण किया था और शिव ने हिमवत्-पुत्री पार्वती का पाणिग्रहण यहीं किया था।

मकरसंक्रांति के अवसर पर यहाँ तीन-चार दिनों तक बड़ा भारी मेला लगता है। उस समय भोटिया लोग तीन-चार लाख रुपये तक का व्यापार करते हैं। बागेश्वर समुद्रतल से 3200 फीट की ऊँचाई पर स्थित बहुत गर्म स्थान है। यहाँ से चारों तरफ बीस मील दूर तक धान की खेती अधिक होती है। इसलिए चावल बहुत सस्ते में मिल जाता है। यहाँ से अल्मोड़ा 27 मील, बेरीनाग 23 मील और पिंडारी ग्लैसियर 47 मील पर है। 1920 में कुमाऊँ में सरकारी बेगार प्रथा को उठाने के लिए यहीं से आंदोलन आरंभ हुआ था, जिसके परिणामस्वरूप वह प्रथा

उठ भी गई। 20-25 वर्ष पहले कैलास के यात्री यहीं से मिलम जाकर लीपूलेख के मार्ग से लौटते थे।

बागेश्वर के आस-पास खरही आदि स्थानों में लोहा, ताँबा और खड़िया मिट्टी (सोप स्टोन) की खानें हैं। कई स्थानों में बिल्लौर या स्फटिक भी मिलता है।

गोरी उड्यार—बागेश्वर से उत्तर में 6 मील पर गोरी उड्यार नामक एक बड़ी गुफा है, गुफा की छत पर गौ के थन जैसे चार-चार, छः-छः अंगुल की टोटियाँ बनी हुई हैं, जिनकी नोकों से दूध-जैसे सफेद पानी की बूँदें नीचे छह-छह अंगुल से लेकर दो-दो गज की ऊँचाई वाले श्वेत शिवलिंगों पर टपकती रहती हैं। इस प्रकार के शिवलिंग सदा बनकर बढ़ते रहते हैं। इनमें से कुछ तो गिर भी जाते हैं और कई ऐसे भी हैं, जिनके ऊपर के थन और लिंग मिलकर एक हो गए हैं। नीचे के लिंग की भाँति ऊपर के थन भी कितने नये-नये निकलते हैं और कितने बढ़ जाते हैं। यह गुफा देखने में बड़ी सुंदर लगती है। गुफा के बीच में एक घंटा लगा हुआ है तथा निकट के गाँव वालों के प्रबंध से एक शिवलिंग की पूजा भी होती है।

गुफा के नीचे एक सुंदर नाला बहता है, जिसमें छोटे-छोटे जलप्रपात और कुंड हैं। ऊपर का पहाड़ चूने का है और छत से चूने का श्वेत जल नीचे टपकता रहता है। कुछ पानी के नीचे गिरने के पहले ही भाप बन जाने के कारण उसका चूना जम जाता है, जिससे छत में थन का-सा आकार बनकर नीचे टोंटी-सी बन जाती है। थन के ठीक नीचे गिरे हुए पानी के वाष्पीकरण से उड़-उड़कर चूना जम जाता है, जो प्रतिदिन तहों में बढ़कर लिंग का रूप धारण कर लेता है। इस प्रकार श्रद्धालु दर्शकों को ऊपर छत पर गौ-थनों से गिरती हुई दूध की बूँदें नीचे के शिवलिंगों पर अभिषेक करती हुई-सी प्रतीत होती हैं। अंग्रेजी में नीचे वाले शिवलिंगों को 'स्टेलग्माइट्स' और छत पर लटकने वाली टोटियों को 'स्टेलक्टाइट्स' कहते हैं।

बैजनाथ—यह गाँव बागेश्वर के वायव्य कोण में 13 मील की दूरी पर गोमती नदी के बायें किनारे पर स्थित है। इसे वैद्यनाथ भी कहते हैं। नवीं या दसवीं शताब्दी में कत्यूरी राजा लोग जोशीमठ से आकर यहाँ बस गये थे। यहाँ के मंदिर बारहवीं या तेरहवीं शताब्दी के हैं—जो अब जीर्णावशेष हैं, जिनमें से बामनी

देवल, बैजनाथ के मंदिर और केदारनाथ के मंदिर प्रसिद्ध हैं। इनके अतिरिक्त कई छोटे-छोटे मंदिर और मूर्तियाँ हैं। बैजनाथ के प्रधान मंदिर के द्वार पर रखी हुई पार्वती की मूर्ति की शिल्पकला बहुत सुंदर और देखने योग्य है। यहाँ से दो फर्लांग की दूरी पर तलीहाट नामक गांव में भी उसी समय के बने हुए कई मंदिर हैं। गांव के मध्य में कत्यूरी राजाओं के बैठने के चबूतरे, लक्ष्मीनारायण का मंदिर, राक्षस देवल, और सत्यनारायण के मंदिर हैं। सत्यनारायण और उनके आस-पास की मूर्तियों की शिल्पकला बहुत ही सुंदर है। गाँव से डेढ़ मील पर एक पहाड़ के ऊपर रणचूलकोट है, जिस पर भ्रामरीदेवी का मंदिर है। यहाँ से आधा मील की दूरी पर नागनाथ का मंदिर है। रणचूलकोट से सारी कत्यूरी घाटी का दृश्य कश्मीर के समान रमणीक दिखाई पड़ता है। अल्मोड़े जिले की यह सबसे सुंदर घाटी है। यहाँ से त्रिशूल की तीनों चोटियां स्पष्ट दिखाई पड़ती हैं।

बैजनाथ से एक मील की दूरी पर गरुड़ गंगा के किनारे गरुड़ नामक एक छोटा-सा बाजार है। हल्द्वानी से यहाँ तक 114 मील मोटर का मार्ग है, बैजनाथ देखने के इच्छुक यात्री अल्मोड़े से भी मोटर पर जा सकते हैं, जो 42 मील की दूरी पर है। बैजनाथ से पैदल 5 मील की दूरी पर कौसानी नामक एक रमणीक स्थान है। यहाँ से हिमालय की बर्फानी चोटियों का दृश्य बिनसर से भी अधिक सुहावना दिखाई पड़ता है। यहीं पर महात्मा गाँधी ने कुछ दिन रहकर 'अनासक्तियोग' नामक पुस्तक लिखी थी। कौसानी से नीचे सोमेश्वर और द्वाराहाट में भी पुराना मंदिर है। द्वाराहाट और बैजनाथ के मंदिर सरकारी पुरातत्त्व विभाग के संरक्षण में है।

दूसरा खंड

धारचूले से गर्ब्यांग 55 मील है, जो कि पाँच दिनों की यात्रा है। यहाँ कुली और डॉडी जा सकते हैं।

छिप्लाकोट—धारचूले से 5 मील आगे, यात्रा-मार्ग से जुम्मा गाँव होकर, 21 मील की दूरी पर, छिप्लाकोट या छिप्लाकेदार नामक प्रसिद्ध तीर्थ है। यह स्थान 14400 फीट ऊँचे पहाड़ की चोटी पर स्थित है। सड़क से लेकर यहाँ तक एक लंबी और दुर्गम चढ़ाई है। छिप्लाकोट और नाजुरी मुंड (14000 फीट) के शिखर की दोनों ओर दो तालाब हैं। धारचूले की ओर के छोटे सर का नाम छिप्लाकेदार है जिसकी परिधि 840 फीट है। दूसरी ओर का तालाब

ककरोलकीद है जिसकी परिधि 1020 फीट है। आठ-दस गाँवों के लोग इस तरफ और उतने ही गाँवों के लोग उस तरफ के सरोवर पर प्रति दूसरे वर्ष यात्रा में जाते हैं। यहाँ की यात्रा बहुत ही कठिन है। इन गाँव वालों को छोड़कर बाहर के बिरले ही यात्री इन स्थानों पर जाते हैं। यहाँ से पंचचूल्ही आदि हिमाच्छादित पर्वतमालाओं का दृश्य बहुत ही गंभीर और मनमोहक है। चातुर्मास में यहाँ पर ब्रह्मकमल अधिक खिलते हैं। गांवों के लोग इन सरोवरों के अधिदेवताओं को कई प्रकार के रुपये-पैसे चढ़ाते हैं। उन पैसों को कोई भी नहीं उठाता, क्योंकि उन लोगों की धारणा है कि यदि कोई उस चढ़ावे को वहाँ से उठा ले जाय, तो वह घर पहुँचते-पहुँचते मर जायेगा। मैं इन दोनों तालाबों पर 1937 के 22-23 अक्टूबर को गया था। यद्यपि छिप्लाकोट की यात्रा बहुत ही कठिन है, तथापि साहसी युवक कैलास से लौटते समय यहाँ जा सकते हैं।

मृत्यु-गुफा (खर उड्यार)–खेला से गर्ब्यांग जाने वाले मार्ग को छोड़कर दारमा के मार्ग में साढ़े 9 मील की दूरी पर न्यों नामक एक गाँव है, जहाँ पर तीन घर हैं। मकानों के पीछे 60 या 80 गज की दूरी पर 'खर उड्यार' नामक एक मृत्यु-गुफा है। यह गुफा एक पहाड़ की तलहटी में है। गुफा का मुख दक्षिण की ओर है। भीतर अँधेरा नहीं, पर्याप्त प्रकाश है। इसकी लंबाई 24 फीट है और चौड़ाई सामने 9 फीट और भीतर 6 फीट है, ऊँचाई मुँह के पास 12 फीट और भीतर 6 फीट है। इस गुफा में जो कोई प्राणी जाता है, वह तत्क्षण मृत्यु के मुख में चला जाता है। इसी कारण इसका नाम खर उड्यार या मृत्यु-गुफा पड़ा। गुफा के रहस्य को जानने का प्रयास स्वामी प्रणवानन्द ने किया था। अपना अनुभव बताते हुए उन्होंने कहा है—"जब मैं पहले यहाँ 1937 में 5 अक्टूबर को गया था, तो भीतर नीले रंग के 40 कलचूणा नामक पक्षियों, कई कौवों, चूहों, मेढकों, बड़ी-बड़ी जंगली मकड़ियों और कुछ अन्य पक्षियों के मृत शरीर दिखाई दिये। इनके अतिरिक्त दो अजगरों के पुराने अस्थिपंजर पड़े हुए थे। गुफा चिपचिपी है और मृत शरीर ताजे थे। गुफा से कुछ दूरी पर गंधक के सोते हैं।

गाँव वालों का कहना है कि चौमासे से गुफा का विष बाहर तक फैलता है। कई अंग्रेज और कमिश्नर यहाँ आए, पर भीतर जाने का साहस किसी को नहीं हुआ। भोट की दो पट्टियों के पटवारियों ने बकरियों को रस्सी से बाँधकर गुफा

में प्रविष्ट कर दिया। उनमें से एक तो तत्काल मर गई और दूसरी मरणासन्न हो गई और बाहर खींचकर पानी का छीटा देने पर सचेत हुई। इसलिए भीतर जाकर इसकी परीक्षा करने की मुझे इच्छा हुई।

अतः गाँव के तीन आदमियों को साथ लेकर मैं अपनी कमर में रस्सी बँधवाकर साँस रोककर भीतर गया। वहाँ जाकर धीरे-धीरे साँस खोलने पर मुझे कुछ हानि नहीं हुई, जिससे लोग कहने लगे कि मैं जादू कर रहा हूं। अस्तु, जो भी हो, उस वर्ष मैं वहाँ से चल दिया। दूसरी बार 1939 में 16-18 अक्टूबर को फिर रस्सी बँधवाकर मैं भीतर गया। इस बार जलती हुई चीड़ की लकड़ियों को भीतर ले गया था। धीरे-धीरे उसे नीचे करने पर जमीन से एक गज की ऊँचाई पर वे बुझ गईं। तब मैंने धीरे-धीरे झुककर उस ऊँचाई पर की वायु को सूँघा। वायु के नाक में जाते ही मेरा दम घुटने लगा। फिर तो झट सिर को उठाकर बाहर निकल आया। 'एमोनिया' या गंधक की गंध न होने तथा मशाल बुझ जाने के कारण और विषैली वायु के निचले ही भागों में होने के कारण मैंने अनुमान किया कि वहाँ का वायु 'कार्बन डाइआक्साइड' ही होगा। पर उस समय किसी विशेष रासायनिक परिशोधन करने का साधन मेरे पास नहीं था। 1940 में 12 नवंबर को फिर गुफा में जाकर मैंने 'बेरियम पेरोक्साईड' के जल को लेकर परीक्षा की। मेरा अनुमान सही निकला। उस गुफा में सचमुच 'कार्बन-डाइआक्साइड' ही है। गुफा में पानी पड़ने पर गैस निकलती है। उस समय चार फीट की ऊँचाई तक गैस उसके भीतर थी। यह कोयले की गैस भारी होती है, जिससे भूमि के बहुत ऊपर नहीं उठती। इसीलिए नीचे जाने वाले जंतु दम घुटकर मर जाते हैं। चौमासे में पानी के कारण यह गैस बहुत उत्पन्न हो जाती है। वैज्ञानिकों का कर्तव्य है कि इसके संबंध में विशेष अन्वेषण करें। कैलास से लौटते समय यात्रीगण इस गुफा का निरीक्षण कर सकते हैं।

तीसरा खंड

गर्ब्यांग से तकलाकोट की दूरी साढ़े 31 मील है। शीघ्रता से दो दिन, धीरे-धीरे जाय तो तीन दिन की यात्रा है। यहाँ से घोड़े, याक, झब्बू, खच्चर तकलाकोट तक ही लेने चाहिए, क्योंकि आगे के लिए हूणियों के घोड़े-खच्चर सस्ते में मिल जाते हैं। गर्ब्यांग से ही सारी यात्रा के लिए तंबू, चुटका आदि किराये पर लेने पड़ते हैं। सारी यात्रा के लिए यहीं से प्रबंध करना चाहिए। गर्ब्यांग आदि

भोट के प्रांतों के पर्वतों पर आर्चा या डोलू (रेवदचीनी), गंधराणी (सुगंधित द्रव्य और पाचक), लोएंट, सोमा, गुगुल, मासी, कुट्ट, वत्सनाभि आदि औषधियाँ और कस्तूरी-मृग, चीता, भालू आदि जंगली पशु अधिक पाए जाते हैं।

लीपूलेख घाटा–यात्रा के इस खंड में लीपूलेख घाटा (16750 फीट) को पार करना पड़ता है, जो गर्ब्यांग से साढ़े 20 मील की दूरी पर है। यह घाटा भारत और तिब्बत की सीमा पर अवस्थित है। यदि तीव्र वायु न हो, तो यहाँ दस-पंद्रह मिनट तक विश्राम करके घाटा के दोनों ओर भारत और हूण देश के सुंदर दृश्यों का अवलोकन कर आनंद लूटना चाहिये। घाटे पर चढ़ते समय अपने साथ किसी प्रकार की खटाई अवश्य रखें, जिससे सिरचक्कर, पित्त-विकार या कंठ सूखते समय इनका प्रयोग कर सकें। साथ-साथ 'गुड़पापड़ी' (पँजीरी) या किसी और प्रकार के खाद्यपदार्थ को साथ में रखना चाहिए, क्योंकि लीपूलेख पर चढ़कर आनंद मनाने के लिए अपने साथियों और घोड़े वालों में कुछ बाँटने की परिपाटी-सी बन गई है। लोगों की धारणा है कि इस प्रकार कुछ खाद्य पदार्थों को बाँट देने से घाटा का अधिदेवता आगे के लिए सुगमता से मार्ग दे देता है।

जैसा कि पहले भी कह चुके हैं, समुद्रतल से 10000 फीट से अधिक ऊँचाई पर पहुँचने पर बहुधा लोगों को क्रोध चढ़ आता है। इसलिए उचित है कि इस बात को ध्यान में रखकर इसके अनुचित प्रभाव से स्वयं को प्रभावित न होने दें।

तकलाकोट–यह ली लेख से 10 मील की दूरी पर है। मार्ग में यही पहला तिब्बती गाँव है। यहाँ एक पहाड़ के ऊपर सिंबिलिङ मठ और जोङ्पोन का दुर्ग है। पहाड़ के नीचे जून से अक्टूबर के अंत तक प्रतिवर्ष दारमा परगना (दारमा, चौदाँस और ब्याँस पट्टियों) को भोटों की बड़ी भारी मंडी लगती है। मंडी में भोटिए व्यापारी कपड़े, गुड़ आदि सभी देशी वस्तुओं का व्यापार करते हैं और तिब्बतियों से ऊन, नमक, सोहागा आदि वस्तुओं को खरीदते हैं। व्यापार नकद रुपयों द्वारा या वस्तु-विनिमय से होता है। इस मंडी में लगभग 500 डेरे रहते हैं। तकलाकोट से जाकर फिर तकलाकोट लौटने के समय तक के लिए आवश्यक आटा, चावल, सत्तू, दाल, गुड़, चीनी, मेवे, मिट्टी का तेल आदि सामग्रियों को यहीं से ले जाना चाहिए। गर्ब्यांग में लिए गए कंबलों और डेरों में कुछ कमी अनुभव हो, तो उसकी पूर्ति यहाँ पर कर सकते हैं। बंदूक का भी प्रबंध

यहीं पर कर लेना पड़ता है। अपने लिए आवश्यकता न पड़े तो भी भिखमंगों में बाँटने के लिए दो-चार सेर सत्तू साथ में अवश्य रख लेना चाहिए। तिब्बत में पहुँचते ही कुत्तों से सावधान रहना चाहिए। डेरे के स्थानों में अपनी वस्तुओं को असावधानीपूर्वक बाहर नहीं रहने देना चाहिए, क्योंकि कौतूहलार्थ देखने के लिए आए हुए तिब्बती बच्चे उन्हें उठा ले जाते हैं।

गुकङ—तकलाकोट मंडी से आधा मील पर करनाली के दाहिने-किनारे पर एक पहाड़ की दीवाल से लगा हुआ गुकुङ नामक गांव है। तकलाकोट और गुकुङ गांव के पहाड़, मकान की नींव में डाले हुए सिमेंट और कंकड़ के चट्टान-जैसे (सेंड स्टोन) होते हैं। यहाँ प्राकृतिक गुफाओं के सामने दरवाजा लगाकर घर बनाये गये है। इस प्रकार कई घर तो दुमंजिले भी हैं। एक तिमंजिली गुफा में एक गोम्पा बना हुआ है। यहाँ करनाली के ऊपर एक तिब्बती पुल है। प्रायः तिब्बत में नदियों के पुलों के ऊपर रंगबिरंगे कपड़ों के झंडे और तोरण लगे रहते हैं, जिससे देवता लोग प्रसन्न होकर पुल की रक्षा करते रहें। पुल के उस पार नेपालियों की बड़ी भारी मंडी लगती है, जहाँ नेपाल से आए हुए व्यापारी चावल, गेहूँ, जौ, आटा आदि बेचकर ऊन, नमक, सोहागा और बकरियों तथा भोटियों की मंडी की अन्य वस्तुओं को मोल ले जाते हैं।

खोचारनाथ—तकलाकोट के आग्नेय कोण में 12 मील पर करनाली नदी के बायें किनारे पर ही खेचार को गोम्पा है। भारतवासी इसे खोचारनाथ कहते हैं और कुछ लोग भ्रम में इसे खेचरी कहकर पुकारते हैं। इस गोम्पा को कैलास जाने से पहले या वहाँ से लौटते समय देख सकते हैं। यह देखने योग्य है। तकलाकोट से शीघ्रता में जायें, तो एक ही दिन में या धीरे-धीरे जायँ, तो दो दिन में लौटकर आ सकते हैं।

चौथा खंड

तकलाकोट से मानसरोवर होकर तरछेन 62 मील है, शीघ्रता से जाने से चार दिन और धीरे-धीरे जाने से पाँच दिन की यात्रा है। यहाँ घोड़े, याक और झब्बू जा सकते हैं। तीर्थपुरी जाने वाले यात्री ज्ञानिमा मंडी होकर जाते हैं, जिससे पश्चिमी तिब्बत भर की सबसे बड़ी मंडी ज्ञानिमा को भी देख सकें। तकलाकोट से ज्ञानिमा 49 मील, वहाँ से तीर्थपुरी 27 मील और तीर्थपुरी से तरछेन 28 मील है। कुल योग 114 मील होता है, जो सात-आठ दिनों का मार्ग है। जो लोग

ज्ञानिमा मंडी नहीं जाना चाहते, वे सीधे तकलाकोट से करदुङ और दुलचू गोम्पा होकर तीर्थपुरी का दर्शन करके तरछेन जा सकते हैं। ज्ञानिमा और इस मार्ग में अधिक-से-अधिक एक दिन का अंतर पड़ता है। चाहे जिस मार्ग से भी जायँ, तकलाकोट से गर्ब्यांग लौटने तक का सारा प्रबंध तकलाकोट में ही करना चाहिए।

तकलाकोट या गर्ब्यांग से घोड़ों को तय करते समय घोड़े वालों से ये बातें पहले ही तय कर लेनी चाहिए—(1) यदि सीधे कैलास जाना हो, तो मानसरोवर होकर ही जायेंगे, राक्षसताल[1] होकर नहीं। (2) यदि तीर्थपुरी होकर कैलास जाना हो तो तीर्थपुरी से सीधे तरछेन ले जाना होगा, सीधे न्यनरी गोम्पा नहीं; क्योंकि सीधे तरछेन न ले जाकर इस प्रकार सीधे न्यनरी जाने से बीच के दृश्य, ध्वजा तथा लाल दरवाजा देखने से यात्रीगण वंचित रह जाते हैं। (3) कैलास की परिक्रमा तरछेन से आरंभ होकर तरछेन में ही पूरी कराई जाय, क्योंकि घोड़े वाले प्रायः दो-तीन मील की दूरी से बचने के लिए जुंठुलफूक से ही बिना तरछेन हुए परखा आ जाते हैं। (4) मार्ग में जितनी गोम्पाएँ हैं, सबों का दर्शन कराते हुए ही ले जायें।

तोयो–यह तकलाकोट से 3 मील पर है। इसी गाँव में कश्मीर के वीर जोरावर सिंह की समाधि है।

गुरला ला–यह तकलाकोट से 24 मील की दूरी पर है। समुद्रतल से 16200 फीट की ऊँचाई पर स्थित है। घाटे के ऊपर बड़े-बड़े लप्चे या पत्थरों के बड़े-बड़े ढेर, रंगबिरंगे कपड़ों के झंडे और तोरण हैं। यह मांधाता-माला का एक घाटा है। यहाँ से चारों ओर के अद्भुत और विशाल दृश्य शरीर की सुधबुध भुला देते हैं। मानसरोवर की दिव्य और रमणीक छटा इस संपूर्ण दृश्य को स्वर्गीय बनाकर आनंदसागर में निमग्न करा देती है। इन झंडों के पास थोड़ी देर ठहरकर तथा कुछ काल विश्रामकर चारों तरफ विस्तृत और विराट् प्रकृति का सौंदर्यावलोकन करना चाहिए। पीछे दाहिनी तरफ मांधाता की गगनचुंबी चोटियाँ हैं, इन्हीं के चरणप्रांत में सरोवर के किनारे मांधाता ने तपस्या की थी। पीछे की ओर नेपाल और भारत की सीमा की बर्फीली चोटियों से गुथी हुई पर्वतमालाएँ

---

1. राक्षसताल का मार्ग तीन-चार मील कम होने के कारण घोड़े वाले प्रायः अनजान यात्रियों को उसी मार्ग से ले जाकर मानसरोवर के किनारे पर तीन दिन तक रहने के सुअवसर से वंचित कर देते हैं।

विराजमान हैं। सामने दाहिनी ओर राजहंसों से युक्त, स्वच्छ नीलोदक परिपूर्ण मानसरोवर और बायीं ओर रावणह्रद दर्शकों को आनंद-समुद्र में निमग्न करके रसाप्लावित कर देते हैं। रावणह्रद के सामने ही, दूर पर नीलाकाश का भेद करते हुए महान रजत-लिंग के समान सम्मोहक श्री कैलास-शिखर अपने महावैभव से युक्त होकर विराजमान हो रहा है, वहीं पर पार्वती-परमेश्वर का निवास स्थान है।

परखा या बरखा–यह गाँव कैलास और मानसरोवर के मार्ग के मध्य में अवस्थित है। तसम या तजम नामक तिब्बती डाक एजेंसी के अफसर यहाँ रहते हैं। यहाँ दो मकान हैं, जिनमें से एक में तमस के अफसर रहते हैं, दूसरा मकान सरकारी विश्रामशाला (डाकबंगला) है। इसके अतिरिक्त गड़रियों के सात-आठ तंबू भी हैं। परखा के उत्तर में कैलास और दक्षिण में मानसरोवर व राक्षसताल के मध्य में, पूर्व से पश्चिम की ओर कई मीलों तक फैला हुआ एक बड़ा भारी मैदान है। यहाँ की भूमि विशेषकर दलदल और चरागाह है। ग्रीष्म ऋतु में इस मैदान में यत्र-तत्र चरवाहों के काले तंबू लगे रहते हैं। सहस्रों भेड़ें, बकरियाँ, याक और घोड़े चरते हुए देखे जाते हैं। इस मैदान में जंगली घोड़े, झुंडों में स्वेच्छा से बिचरते रहते हैं। यहाँ, जहाँ कहीं भी बिना पूर्व प्रबंध के वायुयान उतर सकते हैं या उतरने के स्थान यहाँ सुगमता से बनाए जा सकते हैं।

तीर्थपुरी–तकलाकोट से ज्ञानिमा मंडी होकर तीर्थपुरी 76 मील है, जो पाँच-छः दिनों की यात्रा है। बीच का मार्ग दुलचू गोम्पा होकर हो, तो 65 मील की दूरी है और चार दिनों का मार्ग है। तीर्थपुरी से तरछेन 28 मील है, जो दो दिनों की यात्रा है। पश्चिमी तिब्बत की राजधानी गरतोक यहाँ से 49 मील पर है। तीर्थपुरी को तिब्बती भाषा में टेटापुरी भी कहते हैं। यह सतलज नदी या लङ्चेन खंबब् के दाहिने किनारे पर है। यह मठ तीन मकानों में है, जिनमें एक प्रधान मठ है। शाक्य थुब्बा (शाक्य मुनि) की इसमें प्रधान मूर्ति है। गोम्पा के बाहर ध्वजा है। दूसरा एक गुफा में है, जिसमें दोरजेफगमो नामक प्रधान देवी की मूर्ति है, तथा तीसरा सिंदूरी पहाड़ पर है। वास्तव में ये तीनों एक ही हैं। यह मठ और मानसरोवर का लङपोना मठ लद्दाख के सुप्रसिद्ध हेमिस गोम्पा की शाखाएँ हैं। इसमें पाँच भिक्षु रहते हैं। गोम्पा के ऊपर, परिक्रमा के मार्ग में, देवी का डोलमा नामक एक प्रतीक बना है। गोम्पा के निकट और उससे कुछ पूर्व में बड़ी के

निकट और उससे कुछ पूर्व में बड़ी-बड़ी मणि-दीवालें हैं। गोम्पा से आधे मील नीचे उबलते हुए पानी के गर्म सोते हैं। ये सोते कभी-कभी अपने स्थानों को बदलते रहते हैं और किसी-किसी समय एकदम बंद भी हो जाते हैं। गुफा वाले मठ के आसपास भी कुछ गर्म सोते हैं। इन गर्म सोतों के आसपास चुगान नामक चूने-जैसे एक श्वेत पदार्थ के बड़े-बड़े टीले या ढेर बने हुए हैं, जिन्हें हिंदू लोग भस्मासुर के टीले कहते हैं और उस श्वेत पदार्थ को भस्मासुर का भस्म मानकर प्रसाद के रूप में घर ले जाते हैं। कहते हैं कि इस विभूति को लगाने से भूतप्रेत की बाधा दूर होती है। इसी स्थान पर भस्मासुर ने शिव की तपस्या की थी, जो पुराणों में बड़े रोचक ढंग से वर्णित है।

भस्मासुर की कथा—एक बार भस्मासुर नामक एक राक्षस ने भगवान शंकर जी की कठिन तपस्या की। तपस्या से प्रसन्न होकर शंकरजी ने उससे वर माँगने को कहा। इस पर भस्मासुर ने कहा—'मैं जिसके सिर पर अपने हाथ रख दूँ, वह तत्काल भस्म हो जाय।'' 'तथास्तु'—कहकर शिव ने वरदान दे दिया। फिर क्या था, भस्मासुर अपने वर की सत्यता की परीक्षा के लिए सर्वप्रथम शिव के ही सिर पर हाथ रखने को उद्यत हो गया। आत्मरक्षा के लिए शिव वहाँ से भागे, पर भस्मासुर उनका पीछा ही करता गया। अंत में भगवान शिव को इस संकटापन्न स्थिति में देखकर विष्णु भगवान वैकुंठ को छोड़ मोहिनी नामक एक सौंदर्य-संपन्न रमणी के रूप में भस्मासुर के सामने प्रकट हो गए। भस्मासुर ने भगवान की उस विश्वमोहन-रूपराशि से मुग्ध होकर उसके साथ संभोग करने की इच्छा प्रकट की। इस पर मोहिनी ने भस्मासुर से कहा—'हे राक्षसराज, तुम्हारे साथ संभोग करने में मुझे कोई आपत्ति नहीं, पर बहुत दिनों से कष्ट-तपस्या में निरत रहने पर एवं स्नानादि नहीं करने के कारण तुम्हारे शरीर से दुर्गंध आ रही है, इसलिए प्रथम तुम स्नान कर आओ।' यह सुनकर वह असुर स्नान करने की इच्छा से जलाशय की खोज करने लगा। इधर विष्णु भगवान ने अपनी माया के बल से एक छोटे से झरने को छोड़कर, जिससे बड़ी ही कठिनता से थोड़ा-सा जल निकल रहा था, आसपास के समस्त जलाशयों के जल को सुखा डाला। अन्त में अल्पजल के कारण स्वभावतः अंजलि में जल लेकर स्नान करते समय भस्मासुर के दोनों हाथों का उसके सिर से स्पर्श हो गया और शिवजी के वरदान के प्रभाव से वह तत्क्षण भस्म होकर ढेर हो गया।

यही कथा एक दूसरे रूप में भी प्रचलित है। जिस समय भस्मासुर वरदान पाकर श्री शिवजी के माथे पर हाथ रखने के विचार से उनका पीछा कर रहा था, वे भाग गये। पार्वती को अकेली पाकर उस असुर ने अपनी कामलिप्सा को तृप्त करने का प्रस्ताव किया। इस पर पार्वती ने भस्मासुर से कहा—"कैलासपति शिवजी हमें तांडव नृत्य दिखाकर तुष्ट करते थे, अतः तू भी हमें पहले तांडव नृत्य दिखाकर संतुष्ट कर, फिर तेरे प्रस्ताव को मैं स्वीकार कर लूँगी।" इस पर वह असुर पार्वती के सामने तांडव नृत्य करने लगा। नृत्यकाल में, अनेक प्रकार की भाव-भंगियों का प्रदर्शन करते हुए अपनी हथेलियों से उसके माथे का स्पर्श हो गया, जिससे वह दैत्य शिवजी के वरदान के अनुसार, वहीं भस्म बनकर ढेर हो गया। कहते हैं, जो तीर्थपुरी में पहाड़ दिखाई पड़ता है, वह इसी विकराल दानव के भस्म का ढेर है।

उपर्युक्त गोम्पा के नीचे सिंदूर पहाड़ से सिंदूर-जैसी मिट्टी (येल्लो ओंकार) को यात्रीगण प्रसाद के रूप में ले जाते हैं। गोम्पा से एक-दो फर्लांग पर, नदी के किनारे बथुआ का साग बहुत मिलता है। तीर्थपुरी के आसपास 'जिंबू' अधिकांश मिलता है। दारमा के खंपा इसे बहुत ले जाते हैं। हिंदुओं तथा तिब्बतियों का विश्वास है कि 'तीर्थपुरी' का बिना दर्शन किये कैलास की यात्रा पूर्ण नहीं होती।

गुरुगेम—तीर्थपुरी से पाँच मील नीचे सतलज के किनारे पर गुरुगेम नामक स्थान है। यहाँ आठ-नौ वर्ष पहले ल्हासा की ओर से एक लामा आये थे, उन्होंने भारत की सीमा के छंगरु ग्राम से लकड़ी ले आकर यहाँ एक गोम्पा का निर्माण करना प्रारम्भ किया। उस पर कई सहस्र रुपये व्यय हुए और तीन-चार वर्ष में एक सुंदर मठ बन गया। लामा की अविवेकता के कारण और अपने मंत्र-तंत्र के गर्व के कारण यह गोम्पा सन् 1941 में कज्जाकियों के हाथ में पड़ गया, जिन्होंने गोम्पा के दो भिक्षुओं को गोली से उड़ाकर सारी सम्पत्ति लूट ली। उस समय से कज्जाकी डाकू लोग जोहारियों के सहस्रों रुपये के कपड़ों का गट्ठर लूट ले गए और अंत में लामा को नंगा छोड़ गये।

गुरुगेम से दो-तीन मील नीचे सतलज के दाहिने किनारे पर पल्क्या या पल्ये नामक स्थान में एक जीर्ण मठ तथा करदुङ जोङ के दुर्ग और भवनों के खंडहर हैं। सन् 1841 में जनरल जोरावर सिंह ने इस गाँव का विनाश कर दिया। उससे पहले यह एक प्रसिद्ध स्थान था। अब भी दस या ग्यारह कुटुंब वाले

यहाँ रहते हैं। सन् 1935 में इटली के चुसेप्पे तूछे ने यहाँ से कई तिब्बती ग्रंथों का संग्रह किया था।

यहाँ से 10 मील और नीचे, सतलज के बायें तट पर ख्युङलुङ नामक एक गाँव है। यहाँ भी कुछ गर्म जल के सोते और एक मठ है, जिसमें 8 भिक्षु हैं। स्थान गर्म होने के कारण थोड़ी खेती भी होती है। मकान गुफाओं में बने हुए हैं। शीतकाल में आसपास के गड़रिए अपनी भेड़-बकरियों और याकों को यहाँ चराने के लिए लाते हैं। यहाँ सतलज के ऊपर एक पुल बना हुआ है।

दुलचू गोम्पा—यह तीर्थपुरी से 14 मील है। यहाँ से तरछेन 21 मील की दूरी पर है। यहाँ से एक मार्ग करदुङ और एक मार्ग ज्ञानिमा मंडी को जाता है। तिब्बतियों का कहना है कि दुलचू मठ जिस पहाड़ पर है, वह हाथी के स्वरूप-जैसा है और सतलज का उद्‌गम मठ से थोड़ी ही दूर पर दलदल भूमि में स्थित सोतों में है। इसलिए सतलज को तिब्बती भाषा में लङचेन खंब्ब या हस्तिमुख से निकलने वाली नदी कहते हैं। राक्षसताल से दुलचू गोम्पा तक सतलज को छोलुङबा कहते हैं। गोम्पा के भिक्षुओं का कहना है कि राक्षसताल से यहाँ तक नदी में जल निरंतर बहता है। गोम्पा के चकङ और दुवङ एक ही हैं। इसमें शाक्य थुब्बा (शाक्य मुनि) की प्रधान मूर्ति है। यहाँ कंजूर की पोथियाँ और मठ के निर्माणकर्ता लोबसङ देनछिङ का छोरतेन है। इसकी स्थापना आज से लगभग 275 वर्ष पूर्व हुई थी। कुछ अन्य लोगों का कहना है कि इसका निर्माण हुए अभी 100 वर्ष ही हुए हैं। गोम्पा के सामने ध्वजा तथा कई मणि-दीवालें हैं। दो-चार घर और कुछ काले तंबू भी हैं।

पाँचवाँ खंड

कैलास-परिक्रमा— कैलास पर्वत की परिक्रमा 32 मील की है, जो सुगमता से तीन दिन में और शीघ्रता से दो दिन में समाप्त की जा सकती है। कुछ तिब्बती कैलास पर्वत की परिक्रमा एक ही दिन में करते हैं, जिसे तिब्बती भाषा में 'निङकोर' कहते हैं।

तरछेन या दरचेन—यह कैलास पर्वत की दक्षिणी तलहटी में है। कैलास की परिक्रमा यहीं से आरंभ की जाती है। यह गाँव भूटान राज्य के अंतर्गत है। यहाँ भूटान के लामा का एक बड़ा मकान है, जिसमें भूटान के एक भिक्षु अफसर रहते हैं, जो तिब्बत के अन्य भूटानी उपनिवेशों की देखभाल करते हैं। इनको

तिरछेन लब्रङ या तरछेन का राजा कहते हैं। इस भवन के अतिरिक्त चार-पाँच घर और कुछ काले तंबू हैं। जुलाई और अगस्त के महीनों में यहाँ एक मंडी लगती है, जिसमें जोहार और दारमा के भोटिया व्यापारी दुकान लगाते हैं। उस समय 60-80 तंबू लग जाते हैं। ऊन यहाँ पर बहुत कटता है और खाने-पीने का सामान भी मंडी में मिल जाता है। तरछेन से कैलास की परिक्रमा करते समय परिक्रमा में अनावश्यक सामान को तरछेन में किसी व्यापारी के पास रखकर कुछ घोड़े थके हुए नौकरों को सवारी के लिए दे देने चाहिए।

सेरशुङ—यह तरछेन से साढ़े तीन मील है। यहाँ तरबोछे नामक एक बड़ी ध्वजा है। इसके पास ही 200 गज की दूरी पर छोरतेन कङ्नी नामक एक लाल छोरतेन या दरवाजा है।

डोलमा ला—(देवी का घाटा) कैलास और मानसरोवर की यात्रा के मार्ग की चढ़ाई में यह सबसे ऊँचा है। यह समुद्रतल से 18600 फीट की ऊँचाई पर अवस्थित है।

गौरीकुंड—यह डोलमा ला घाटा से दो सौ गज नीचे उतरने पर पड़ता है। यहाँ पर और डोलमा ला पर प्रायः प्रतिदिन बर्फ गिरती है।

सेरदुङ-चुकसुम और छो कपाली—ये दोनों तीर्थ कैलास–शिखर की दक्षिणी तलहटी पर है।

छठा खंड

मानसरोवर-परिक्रमा

मानसरोवर की परिधि 54 मील है, जो शीघ्रता से तीन दिन और सुगमता से पाँच दिन की यात्रा है। मानसरोवर की परिक्रमा करने वाले कैलास की परिक्रमा को पूरा करके तरछेन से सीधे निकलकर गुरला ला या तकलाकोट में परिक्रमा पूरी कर देते हैं। जिन्हें अधिक समय हो, वे गोछुल गोम्पा (मानसरोवर का पहला मठ) से प्रारम्भ करके फिर गोछुल में ही उसका अंत कर सकते हैं।

प्रसाद

कैलास

1. श्री कैलास शिखर के नीचे 16000 फीट की ऊँचाई पर पत्थरों के बीच में कङरी पो (कैलास धूप) नामक एक छोटी-सी सुगंधित लता उगती है। इस लता को सुखाकर लोग धूप के काम में लाते हैं। लोगों की धारणा है

कि यह सुगंधित लता कैलास के समीपवर्ती प्रांत के अतिरिक्त उतनी ऊँचाई के अन्य प्रांतों में नहीं पाई जाती है। परंतु मैंने इस लता को गतवर्ष नमरेलडी छू की घाटी के ऊपरी भागों में 17000 फीट की ऊँचाई पर पाया। संभव है, यह कुछ अन्य स्थानों में भी उगती हो।

2. कैलास-शिखर से सेरदुङ चुकसुम के पास गिरने वाले जल या कैलास-शिखर से आया हुआ जल जहाँ-कहीं सुगमता से प्राप्त हो।
3. डिरफुक गोम्पा के पास के लोग कैलास-शिखर की उत्तरी तलहटी में जाकर वहाँ की एक प्रकार की सफेद मिट्टी लाते हैं और उससे पेड़े के समान चिपटी टिकड़ियाँ या संदेश की आकृति का पिंड बनाते हैं, और 'कैलास की विभूति' कहकर व्यवहार करते हैं।
4. गौरीकुंड का जल।
5. कपाली सर का जल।
6. कपाली सर के पत्थरों के बीच में स्थित कोमल मृत्तिका, जिसे प्रसाद के रूप में ले जाते हैं।
7. तीर्थपुरी के गर्म सोतों के पास के श्वेत भस्म को भस्मासुर की विभूति कहकर धारण करते हैं। कहते हैं कि इसके खाने से ज्वर हट जाता है और शरीर पर लगाने से छोटे-छोटे बच्चों की रुलाई और प्रेतबाधा दूर हो जाती है।
8. तीर्थपुरी के सिंदूरी पहाड़ की पीली मिट्टी को प्रसाद के रूप में ले जाते हैं।

मानसरोवर–

1. मानसरोवर के जल को बोतलों या बरतनों में भरकर तीर्थजल के रूप में ले जाते हैं। निर्धन तिब्बती, जिनके पास जल ले जाने का कोई बोतल नहीं रहता, उसी जल में सत्तू भिगोकर गोलियाँ बना लेते हैं और बड़ी श्रद्धा से ले जाते हैं।
2. यात्री सरोवर के किनारों से रंग-बिरंगे स्निग्ध और छोटे-बड़े सभी प्रकार के पत्थरों को अपनी रुचि के अनुसार चुनकर ले जाते हैं। इनको पूजा के काम की ताबीजों और अँगूठियों में रखते हैं।
3. पूर्वी किनारे पर 3 मील तक किनारे-किनारे चेमानेड़ा नामक पंचरंग की रेत पतली-सी तहों में पाई जाती है। ये तहें लहरों से बनती हैं। इसे कागज से

उठा लेने पर नीचे साधारण सफेद रेत रह जाती है। फिर दूसरे दिन सरोवर की लहरों से दूसरी तह बन जाती है। यह देखने में सुनारों के जेवरों को पॉलिश करने वाले मानिक रेत के समान बैंगनी रंग की होती है। परंतु इसमें श्वेत, लाल, काले, पीले और हरे रंग के कण होते हैं। तिब्बतियों का विश्वास है कि इसमें सोने, चाँदी, फिरोजे, मूँगे और लोहे के कण होते हैं और इसके खाने से ज्वर दूर हो जाता है। किसी के दृष्टिदोष से गाय का दूध देना बंद हो गया हो, तो इसे दूध में डालकर कैलास की धूप देने से गाय पूर्ववत् दूध देने लग जाती है। इस बालू के संबंध में तिब्बती पुराणों में एक कथा है कि एक समय एक टाशी लामा मानसरोवर की यात्रा के प्रसंग में मानसरोवर की इस रेत को कई घोड़ों पर लादकर टाशी ल्हुम्पो ले जा रहे थे। मार्ग में घोड़े वाले उन्हें पागल समझकर सारी रेत को मार्ग में ही फेंकते गए। टाशी ल्हुम्पो पहुँचने पर चेमनेङा के सारे बोरे खाली हो गए। केवल एक थैली में एक मुट्ठी भर रेत बच रही थी, जिससे टाशी ल्हुम्पो के मंदिर में सोने का पानी चढ़ाया गया, जो अब तक विद्यमान है। लोग इसी रेत को बड़ी श्रद्धा से प्रसाद के रूप में ले जाते हैं। मानसरोवर के प्रसाद रूप में ले जाने वाली रेत यही है।

4. मानसरोवर की चारों ओर एक प्रकार का सुगंधित छोटा पौधा उगता है, जिसे सुखाकर धूप के काम में लाते हैं। यह पौधा हिमालय के अन्य भागों में भी पाया जाता है।
5. मानसरोवर के कई मठों में, विशेषकर टुगोल्हो गाँव में, पंगपो नामक सुगंधित धूप मिलती है, जिसे भोटिया लोग मासी कहते हैं। यह विशेषकर मानसरोवर के पूर्व की ओर होती है।
6. मानसरोवर में छोटी-बड़ी बहुत-सी मछलियाँ हैं। बड़ी-बड़ी लहरों से चोट खाकर कितनी ही मछलियाँ मरकर किनारे पर लग जाती हैं। वहाँ के लोग इन्हें सुखाकर रख लेते हैं। इन्हें पास रखने या इनकी धूप जलाने से ग्रह और भूतों की बाधा हट जाती है। किंतु जीवित मछलियों को कोई नहीं मारता। कैलास की धूप और विभूति, मानसरोवर की धूप, चेमानेङा, पंगपो और मछलियाँ वहाँ की गोम्पाओं में बेची जाती हैं।

●

उपसंहार

यात्रा में लौटते समय आवश्यकतानुसार, बीच-बीच में विश्राम करते हुए अग्रसर होना चाहिए। मार्ग की दुर्गमता के कारण जीवन में बहुधा इस यात्रा पर जाने का अवसर एक से अधिक बार नहीं आता। अतः यात्री को चाहिए कि अवकाश निकालकर कुछ दिनों तक श्री कैलास-शिखर के चरणप्रांत में या परम पुनीत मानसरोवर के गंभीर और प्रशांत तट पर बैठकर कुछ काल अविच्छिन्न ध्यान में व्यतीत करे, जहाँ से श्री कैलास-शिखर के दिव्यदर्शन एवं पुनीत मानसरोवर का स्पर्श तथा उसके निर्मल जल में मज्जन करने का सौभाग्य प्राप्त हो सकेगा। कोई भी व्यक्ति को, चाहे वह धार्मिक हो या भ्रमण करने के उद्देश्य से गया हो, इस महान तीर्थ में कुछ दिनों तक निवास करने के सौभाग्य से वंचित नहीं होना चाहिए। यथासंभव यह यात्रा मानसिक चंचलता और दौड़धूप में न हो तो अधिक अच्छा, थोड़े समय के लिए देश और काल का भाव भूलकर, किंचित इस बात पर भी दृष्टि प्रसारकर विचार कीजिए कि अपनी जीवन-यात्रा की नौका कहाँ से चली, अब कहाँ है, आगे कहाँ और कैसे जाने वाली है और इसका क्या उद्देश्य है? मन लगे तो एक पग आगे जाकर इस पर भी तनिक विचार कीजिए कि इस यात्रा के सूत्रधार के प्रति हमारा क्या संबंध या कर्तव्य है?

यहाँ के स्वच्छंद वातावरण में प्राणी स्वाभाविक रूप से आनंद का श्वास लेने लगता है। उसे जीवन का वास्तविक आनंद अनुभूत होने लगता है। मन स्वेच्छा से, देशकाल से परे होकर उस विमुग्धकारी एवं स्वच्छ नीलोदक से तरंगायित सरोवर में विहार करने के लिए छटपटाने लगता है। भूगोल या भूगर्भशास्त्र के विशाल साम्राज्य में श्री कैलास-शिखर के अन्वेषण या इसके जलीय तत्व के तारतम्य से, पृथिवी के दूसरे भागों में स्थित सरोवरों से इस अतुल सरोवर की तुलना की बात निस्संदेह बहुत ही सुंदर मनबहलाव की सामग्री हो सकती है और वह साधारण धीमानों के लिए प्रयत्न का विषय हो सकता है। पर स्वर्गीय सौंदर्य और नैसर्गिक गुणों से युक्त सर्वदा शुभ्र हिमाच्छन्न छत्रों से

सुशोभित श्री कैलास शिखर के—जहाँ हिंदू-पुराणों के अनुसार परम पुरुष शिव अर्धांगिनी पार्वती के साथ और तिब्बती शास्त्रों के अनुसार भगवान बुद्ध अपने पाँच सौ बोधिसत्वों के साथ निवास कर रहे हैं—सम्मुख होने के अंतरानंद का सजीव वर्णन, ग्रंथकार की अपेक्षा कोई प्रतिभाशाली कवि ही भलीभांति कर सकता है। यदि इनकी विवश करने वाली सुंदरता और रूपराशि ने मानव-मन को आकर्षित न किया होता, तो दो विभिन्न धर्मों–हिंदू और बौद्ध—के लिए ये दोनों समान प्रतिष्ठा के योग्य अन्य किस कारण से हो सकते हैं? उस दिव्य शिखर ने अपने गौरव की अमिट छाप इस प्रकार डाल दी है कि वे इसे भूतल की नहीं, वरन् स्वर्ग की सृष्टि मान बैठते हैं। गुरला घाटा या सरोवर के तटस्थित पहाड़ों के किसी स्थान से शिखर का प्रथम दर्शन भी उस स्वर्गीय दृश्य से शरीर को रोमांचित कर नयनों को आनंदाश्रु से भर देता है। निस्संदेह निकट का सहवास विलक्षण समाधि में निमग्न कर देता है, तब अन्य अवसरों की अपेक्षा परमात्मा का निकटतम अनुभव होता है।

इसी प्रसंग में एक पाश्चात्य व्यक्ति, जो मानसरोवर पर केवल भौगोलिक अन्वेषण के लिए गए थे, के मन पर मानसरोवर का क्या प्रभाव पड़ा, उसे जान लेना उचित है। 'ट्रेंस-हिमालया' नामक पुस्तक में डॉ0 स्वेन हेडिन लिखते हैं—"मानसरोवर पवित्रता और शांति का भंडार है। धरातल पर कोई भाषा नहीं है, जिसमें ऐसे जोरदार शब्द हों, जो इस सरोवर का पूरा वर्णन कर सकें। हंस के झुंड तैर रहे हैं और चारों ओर अवर्णनीय सन्नाटा छाया हुआ है, जो अजीब किस्म की अलौकिकता, प्रशांतता, गंभीरता और सूक्ष्मता के वातावरण से परिपूर्ण है, जिससे मुझे श्वास-प्रश्वास लेना भी कठिन-सा हो गया। मेरे जीवन भर में किसी विवाह के जलूस, किसी विजय या मृत्यु के गीत, किसी गिरजाघर के उपदेश ने इतना प्रभाव नहीं डाला, जितना गोछुल गोम्पा की छत से इस सरोवर के दृश्य ने। मुझे ऐसा प्रतीत हुआ कि मैं अंतरिक्ष में तरण कर रहा था। इस अनुभूति के भ्रम में पड़कर मैंने छत के चबूतरे की दीवाल को जोर से पकड़ा। ...अहा! मानसरोवर कैसा आश्चर्यजनक सरोवर है। इसका वर्णन करने के लिए मेरे पास पर्याप्त शब्द नहीं हैं। मैं अपने जीवन भर में इसे नहीं भूल सकता हूँ। सरोवर से विदा होकर चलते समय मुझे असह्य दुःख हुआ!"

●

6. साधन और सावधानियां

कपड़े–आरामदेह कपड़े और जूते तिब्बत की जलवायु के अनुकूल होते हैं। यात्रा पर निकलने से पहले गरम कपड़े साथ में रखना न भूलें। मानसरोवर क्षेत्र में रातें और सुबहें अत्यंत ठंडी होती हैं। अपनी जरूरत के दैनंदिन सामान दवाइयां, कास्मेटिक्स, साबुन, तेल आदि जरूर साथ रखें, ताकि आपको असुविधा न हो। इस मार्ग में इन सामानों का मिलना असंभव है। संभव हो तो एक छोटा फर्स्ट एड बॉक्स भी रखें। पूरे रूट का नक्शा/ मानचित्र अगर साथ हो, तो आप कब कहाँ हैं, और किधर जा रहे हैं, आदि बातें जानने में आसानी रहेगी।

जाड़ों में पहनने के लिए आवश्यक जैकेट, रेनकोट, ठंडी हवाओं के तेज झोकों से बचने के लिए गरम स्वेटर, गरम पाजामें, गरम अण्डरवीयर, ऊनी या सूती शर्ट, ऊनी दस्ताने, सन हैट, आरामदेह जूते, बर्फ पर चलने के लिए हल्के चमड़े के बूट, मंकी कैप, स्कार्फ या डस्ट मास्क यात्रा के लिए आवश्यक वस्तुएं हैं।

खाद्य पदार्थ–हल्के नमकीन, चाकलेट्स, ड्राई फ्रूट्स, टाफी, ग्लूकोज आदि आवश्यक खाद्य पदार्थ नित्य प्रयोग के लिए अपने साथ रखें। पानी की मजबूत बोतलें, पानी साफ करने वाले टेबलेट्स भी जरूर ले लें। सनग्लासेस, सन स्क्रीन, लोशन, टिशू पेपर, कपड़े दबाने वाली क्लिप्स, सूई-धागा, टायलेट पेपर, टार्च और उसकी बैटरी, छोटा बैग, कैमरा और रील-फिल्म्स अपनी जरूरत के मुताबिक साथ ले लें।

स्वास्थ्य संबंधी–यह यात्रा दुनिया की सबसे ऊँची सड़क यात्रा है। इसलिए इस यात्रा पर जाने के लिए आपको शारीरिक रूप से बिल्कुल फिट होना चाहिए। स्वास्थ्य की इस कसौटी पर कोई समझौता नहीं किया जा सकता। सामान्यतया हृदय रोगियों और दमा के मरीजों को इतनी अधिक ऊँचाई पर जाने की अनुमति नहीं दी जाती, क्योंकि वहाँ ऑक्सीजन की मात्रा कमतर होती है।

कैलास मानसरोवर की परिक्रमा समुद्र तल से 19500 फुट ऊँचाई पर होती है। वहाँ सड़कें नहीं हैं, अत्यधिक ठंडा मौसम होता है, धूल और गर्द भी हो सकती है। इन हालात में इतनी अधिक ऊँचाई पर कई दिन यात्रा करने योग्य स्वास्थ्य का होना आवश्यक है। यात्रियों के हित में यह सलाह दी जाती है कि यात्रा पर जाने का विचार बनाने से पहले इन बिन्दुओं पर अपने स्वास्थ्य की जाँच अवश्य करवा लें।

यह भू-भाग अत्यधिक ऊंचाई के कारण आपको कई तरह से असहज कर सकता है। पहाड़ों के अनभ्यासी होने के कारण आपको कई तरह की परेशानियाँ हो सकती हैं। सिरदर्द, भूख न लगना, कमजोरी, अनिद्रा, साँस लेने में दिक्कत आदि तरह-तरह की परेशानियां हो सकती हैं। ऐसी परेशानियां 2, 3 दिन तक या व्यक्तिगत शारीरिक स्वास्थ्य-दशाओं के अनुसार कम या अधिक दिनों तक भी रह सकती हैं। ऊँचाई की आबोहवा के साथ सामंजस्य हो सके, मात्र इसीलिए यात्रा शर्तों में 2 रातों का ठहराव 12000 फुट की ऊँचाई पर स्थित निलयम में और हवाई यात्रा करने वालों के लिए 2 रात का ठहराव सिविलकोट में रखा गया है। यात्रियों को सलाह दी जाती है कि वे पर्याप्त पानी पियें, शान्त रहें और व्यायाम न करें। धूम्रपान और मदिरा का सेवन यात्रा शुरू होने से पहले ही बन्द कर दें और यात्रा के दौरान इससे पूरी तरह दूर रहें। अपने डाक्टर की सलाह से डायमोक्स टेबलेट्स लेने की सलाह दी जाती है। इस यात्रा पर जाने वाले प्रत्येक यात्री को पहाड़ों पर होने वाली बीमारियों को रोकने वाले विशेष उपकरण से युक्त गैमो बैग दिये जाते हैं।

करेन्सी–चीन की करेन्सी का नाम युआन है। आज की स्थिति में 1 अमेरिकन डालर का मूल्य 6.12 युआन के बराबर और 1 यूआन का मूल्य 10.15 रुपये के बराबर है। जंगम् स्थित बैंक ऑफ चाइना में मुद्रा की अदला-बदली की जाती है। आप जंगम् और कोड़ारी के स्थानिकों से भी मुद्रा बदल सकते हैं। यात्रा के अन्त में बचे हुए यूआन के बराबर मूल्य के रुपये आपको नेपाल सीमा से पहले जंगम् में दिये जाने की सुविधा है।

रिस्क और जिम्मेदारियां

मानसरोवर यात्रा आयोजित करने वाले सरकारी विभाग और संबंधित अधिकारी यात्रा को आरामदायक बनाने के लिए लगे रहते हैं। तिब्बत की सीमा

में इस पूरी यात्रा का नियंत्रण और संचालन तिब्बत टूरिज्म ब्यूरो के अधीन होता है। अपरिहार्य परिस्थितियों में यदि यात्रा के तय कार्यक्रम में कोई बदलाव होता है तो इसकी जिम्मेदारी ब्यूरो की ही होती है। भूमि-स्खलन, मार्ग-अवरोध, बाढ़, बर्फ, राजनीतिक हालात, उड़ानों का रद्द होना, उड़ान में देरी होना, बीमारी या दुर्घटना ऐसी अपरिहार्य परिस्थितियां हो सकती हैं। तात्कालिक परिस्थितियों के अनुसार यदि कोई अतिरिक्त आर्थिक बोझ आता है, तो यात्रियों को उसे वहन करने की सलाह दी जाती है।

सामान्यतया मानसरोवर यात्रा में 28 दिन लगते हैं। इनमें से 11 दिन भारत की सीमा के अन्दर और शेष दिन चीन के सीमा में लगते हैं। भारत में कुमाऊँ मण्डल विकास निगम लि. यात्रा की पूरी व्यवस्था और रहने-खाने, जाने-आने की जिम्मेदारी उठाता है। चीन की सीमा में यह सारी जिम्मेदारी चीन के संबंधित विभाग और अधिकारी उठाते हैं।

श्री कैलास और मानसरोवर जाने के विविध मार्ग

श्री कैलास और पुनीत मानसरोवर जाने के लिए कई मार्ग हैं। उनमें से मुख्य-मुख्य नीचे दिये जा रहे हैं।

1. अल्मोड़े से अस्कोट, खेला, गर्ब्यांग, लीपूलेख घाटा (समुद्रतल से 16750 फीट ऊंचा), तकलाकोट और मानसरोवर होकर कैलास–239 मील।
2. अल्मोड़े से अस्कोट, खेला, दारमा घाटा (18510 फीट) और ज्ञानिमा मंडी होकर कैलास—230 मील।
3. अल्मोड़े से बागेश्वर, ऊँटाधुरा घाटा (17590 फीट), जयंती घाटा (18500 फीट), कुङरी-बिङरी घाटा (18300 फीट) और ज्ञानिमा मंडी होकर कैलास—210 मील।
4. जोशीमठ (ज्योतिर्मठ) से गुनला-नीती घाटा (13600 फीट), नाब्रा मंडी, सिबचिलिम मंडी और ज्ञानिमा मंडी होकर कैलास—200 मील।
5. जोशीमठ के डमजन-नीती घाटा (16200 फीट), सिबचिलिम मंडी और ज्ञानिमा मंडी होकर कैलास—200 मील।

6. जोशीमठ से होती-नीती घाटा (13390 फीट), सिबचिलिम मंडी और ज्ञानिमा मंडी होकर कैलास—158 मील।
7. बदरीनाथ से माना घाटा (18400 फीट), नाब्रा मंडी, सिबचिलिम मंडी और ज्ञानिमा मंडी होकर कैलास—200 मील।
8. मुखुवा (गंगोत्तरी) से नीलंग जेलूखागा घाटा (17490 फीट), पुलिङ मंडी, थुलिङ मठ, दापा, सिबचिलिम मंडी और ज्ञानिमा मंडी होकर कैलास—243 मील।
9. शिमला से रामपुर शिपकी घाटा (15400 फीट), शिरिङ ला (16400 फीट), लोआचे ला (18510 फीट), गरतोक (15100 फीट), चरगोत ला (16200 फीट) और तीर्थपुरी होकर कैलास—445 मील।
10. शिमला से रामपुर शिपकी घाटा, शिरिङ ला थुलिङ मठ, दापा और ज्ञानिमा मंडी होकर कैलास—473 मील।
11. श्रीनगर (कश्मीर) से जोजीला (11578 फीट), नगमिक (13000 फीट), फोतू ला (13446 फीट), लेह (लदाख), टगलङ ला (17500 फीट) देमछोक, गुरगुनसा, गरतोक, चरगोत ला और तीर्थपुरी होकर कैलास—605 मील।
12. काठमांडू (नेपाल-पशुपतिनाथ) से मुक्तिनाथ, खोचारनाथ और तकलाकोट होकर कैलास—525 मील।
13. ल्हासा से टाशी ल्हम्पो होकर कैलास—800 मील।
14. कांगड़ा जिले में कुल्लू से होकर रामपुर बशहर स्टेट और थुलिङ होते हुए कैलास।

अल्मोड़े से लीपूलेख घाटा होकर जाने वाला जो पहला मार्ग है, वह भारत की समतल भूमि से जाने वालों के लिए सबसे सरल और निरापद है।

इस यात्रा को कौन लोग कर सकते हैं?

हृदय या फेफड़ों के किसी प्रकार के रोग या दुर्बलता से पीड़ित व्यक्तियों को छोड़कर सभी श्री कैलास और मानसरोवर की यात्रा कर सकते हैं। हाँ, इतना तो अवश्य चाहिए कि यात्री अति शीत, मार्ग में भोजनादिकों की असुविधा और

पर्वतों में चलने से होने वाले अन्य कष्टों को सहन करने के लिए समर्थ हों। देश की यात्राओं के समान यह यात्रा सुलभ और सुगम नहीं है। प्रतिवर्ष भारत से पचास से दो सौ तक यात्री—जिनमें वृद्ध, युवक, बच्चे, स्त्री-पुरुष सभी आयु वाले सम्मिलित रहते हैं–इन तीर्थों में जाते हैं। इनके अतिरिक्त सहस्रों भोटिए, स्त्रियों और बाल-बच्चों के साथ, मानसखंड में व्यापार के लिए जाते हैं।

कुछ ध्यान देने योग्य बातें–

कैलास यात्रा के दौरान सिर दर्द, मितली, भूख की कमी, चक्कर आना, थकान, तेज धड़कन, हाँफना तथा नींद की कमी सामान्य बातें हैं। पर्वतीय क्षेत्रों में इतनी ऊँचाई पर चढ़ाई के दौरान यह लक्षण स्वाभाविक हैं। इतनी अधिक ऊँचाई पर अत्यधिक श्रम तथा अधिक बोलने से बचना चाहिए। ईश्वर द्वारा प्रदत्त नैसर्गिक प्राकृतिक नजारों का भरपूर आनंद लें न कि अपने को श्रेष्ठ साबित करने के लिए कोई जोखिम उठाएँ।

दिनचर्या–

- सुबह ब्राह्ममुहूर्त में उठने की आदत डालें।
- दो माह पूर्व से नियमित रूप से २-३ किलोमीटर चलने का अभ्यास करें। न बहुत तीव्र न बहुत धीमे, औसत चाल से चलें।
- ऊपर-नीचे चढ़ने-उतरने के लिए प्रतिदिन सीढ़ियो का प्रयोग करें।
- प्राणायाम एवं विशेषकर अनुलोम-विलोम एवं कपालभाति का अभ्यास करें, यह फेफड़े मजबूत करेगा जिससे ऊंचाई पर दिक्कत कम आएगी।
- बिल्कुल नए जूते न ले जाएं, कम से कम एक माह पूर्व से ही जूते खरीद कर प्रयोग करना शुरू करें और उन्हीं में ही चलने का अभ्यास करें।
- परिक्रमा करते समय पैरों में सूती जुराब और ऊनी जुराब दोनों पहनें।

- आपके पैर हमेशा सूखे रहने चाहिए, इसके लिए जुराब पहनने से पहले डस्टिंग पाउडर का प्रयोग करें।
- पूरी यात्रा के दौरान पानी और तरल पदार्थों का सेवन बहुतायत रूप में करें। पानी में एनेरगेल मिला कर पिएँ, स्फूर्ति बनी रहेगी।
- बहुत भारी ऊनी वस्त्र न पहनें अपितु अंदर के कपड़े थोड़े ढीले और आरामदायक होने चाहिए, ऊपर तक एक हवा अवरोधक जाकेट पहनना चाहिए।
- अपनी आँखों की सुरक्षा हेतु अच्छे धूप के चश्मे का प्रयोग करें।
- अपने सहयात्रियों के साथ रहें। ग्रुप में चलना श्रेयस्कर है।

●

दस्तावेज

१. निम्न दस्तावेजों को यात्रा के लिए तैयार रखें—
२. पहचान पत्र, विजिटिंग कार्ड,
३. नक्शे/चार्ट/क्षेत्र से संबंधित पुस्तकें,
४. एयरलाइन टिकटें
५. कमर पाऊच
६. युआन मुद्रा, क्रेडिट कार्ड
७. पासपोर्ट की छायाप्रतियाँ
८. बॉल पेन (२)
९. महत्वपूर्ण संपर्क पते, टेलीफोन, मोबाइल नंबर,
१०. निजी उपयोग के लिए नोट बुक/डायरी

नोट : नेपाल में ५०० और १००० रुपये के नोट के प्रयोग पर पाबंदी है।

यात्रा के लिए आवश्यक वस्तुओं की सूची

(क) वस्त्र–

1. 2-3 ऊन के मोटे कंबल या 'रग'।
2. 1-2 चुटका, यह मोटा तिब्बती कंबल है, जो गर्ब्यांग से किराए पर लेना पड़ता है, या तकलाकोट से खरीदा जा सकता है।
3. अपनी आवश्यकता के अनुसार बिछौना।
4. 1-2 ऊनी पैजामा या पतलून।
5. 1-2 ऊनी कमीज।
6. 4 सूती कुर्ता।
7. 1 ऊनी स्वेटर।
8. 1 बरसाती कोट।
9. 1 बरसाती टोपी, (हैट पहनने वाले) हैट की बरसाती टोपी ले जाएँ।
10. 1 ऊनी ओवरकोट।
11. 1 ऊनी कनटोप।
12. 2 जोड़े ऊनी मोजे।
13. 1 ऊनी मफलर।
14. 1 जोड़ा ऊनी दस्ताना।
15. 1 जोड़ा ऊनी पट्टी। (पैरों में बाँधने के लिए)
16. 2 सूती पैजामे।
17. 2 धोतियाँ।
18. 2 तौलिए।
19. 2-3 टुकड़े मोमजामा या बरसाती। बिस्तरे और सामान बाँधने के लिए बरसाती-बिस्तरबंद (होल्डाल) ले जायँ तो और भी अच्छा है।
20. 2 जोड़ा बूट (1 लंबा और 1 सादा, इसमें 1 जोड़ा किरमिच का हो तो अच्छा)।

21. 1 छाता।
22. 3 या 4 गज का सफेद कपड़ा।

(ख) औषधि

1. क्लोरोडाईन या कर्पूरादि अरिष्ट–दस्त बंद करने के लिए।
2. बिसमत या डोवर्स पाउडर—मरोड़ के लिए
3. सोडा बायकार्ब, पाचनचूर्ण या लवणभास्कर–अजीर्ण के लिए।
4. फ्रूट साल्ट—मृदुविरेचन या पाचन के लिए।
5. कुनाइन की गोलियाँ–मलेरिया के लिए।
6. स्टिकिंग प्लास्टर या मलहम।
7. पोटाशियम परमेंगेनेट।
8. टिंचर आइओडिन।
9. बोरिक पाउडर
10. रूई।
11. बैंडेज (पट्टी)
12. ए०बी०सी० लिनिमेंट—जोड़ों में दर्द के लिए।
13. केफि-एस्पिरिन या ऐस्प्रो, डिस्प्रीन—सिरदर्द और भारीपन के लिए।
14. इन्फ्लुएजा-मिक्शचर।
15. दस्त की गोलियाँ।
16. वेसलिन की शीशी—ठंडे स्थानों में ओठ, नाक और हाथों में लगाने के लिए।
17. कस्तूरी–शीत-संबंधी रोगों के लिए।
18. नीबू के रस में पकाए हुए अदरक के टुकड़े। (पित्त-विकार के लिए)
19. क्लिनिकल थर्मामीटर–ज्वर देखने के लिए।
20. अमृतधारा–सभी रोगों के लिए।
21. वेपेक्स

22. स्मेलिंग साल्ट।
23. कार्बोलिक एसिड या और कोई दाँत की औषधि।
24. हॉटवाटर बैग–शरीर को गर्म रखने के लिए।
25. टूथ ब्रश और दंत मंजन।
26. एनिमा की पिचकारी–पेट की सफाई के लिए।
27. रबर का केथीटर–पेशाब खोलने के लिए।

(ग) विविध सामग्रियाँ

1. टार्च-लाईट, बैटरी के साथ।
2. 1 हरिकेन लालटेन।
3. 1 कांगड़ी (कश्मीर की अँगीठी)–यह शीत प्रदेशों में हाथ और कपड़े सेंकने के लिए बहुत उपयोगी है।
4. 1 स्टोव स्पिरिट आदि के साथ
5. मिट्टी के तेल का कनिस्टर–आगे की यात्रा के लिए, गर्ब्यांग या तकलाकोट में खरीदना होगा।
6. दियासलाई के डिब्बे।
7. सफरी रसोई के बर्तन–क़रछी, थाली, कटोरा, तश्तरी, चम्मच आदि।
8. प्रेशर कुकर, इकमिक या अन्नपूर्णा कुकर-विशेषकर भात खाने वालों के लिए बड़े काम का है, क्योंकि 10000 फीट से अधिक ऊँचाई पर साधारण बर्तनों में भात अच्छी तरह नहीं पकता।
9. 1 थरमस-फ्लास्क, गर्म दूध या चाय के लिए।
10. 2 बाल्टी या मिट्टी के तेल के छोटे-बड़े कनस्टर–कनस्टरों को पकड़ने के लिए तार लगे हों तो अच्छा हो। ये मार्ग में पानी भरने के लिए और पानी गर्म करने के काम आते हैं।
11. 1-2 लकड़ी के हल्के बक्स-बर्तन, केटली, प्याले आदि टूटने वाली वस्तुएँ रखने के लिए।
12. कुंडीदार एक कनस्टर, जिसमें गुड़-पापड़ी, मिठाई आदि रखकर ताला

लगा सकें। प्रायः यात्री शिकायत करते हैं कि सेवक या रसोइयों ने उनके खाने की वस्तुएं चुरा लीं।

13. 2 बोरे—पहाड़ की यात्रा में होल्डाल आदि फटने तथा संदूकों के टूट जाने की सदा संभावना रहती है। ये उन्हें बाँधने के काम में आयेंगे।
14. 2 किट बैग (थैलियाँ) ताले के साथ।
15. 4-5 छोटी-छोटी कपड़े की थैलियाँ–यात्रा की वापसी में धूप आदि वस्तुओं को रखने के लिए।
16. 2 रस्सियाँ–20-20 फीट की।
17. चाकू।
18. कैंची।
19. 1 हथ-कुल्हाड़ी।
20. 2 ताले।
21. साबुन–कपड़े धोने और शरीर में लगाने के लिए।
22. 1 लाठी बल्लम लगा हुआ–हल्द्वानी या अल्मोड़े से खरीद सकते हैं।
23. 1 जोड़ा हरा चश्मा–बर्फ की चमक और ठंडी वायु से आँखों को बचाने के लिए।
24. दूरबीन।
25. 1 कैमरा, फिल्मो के साथ।
26. कोडक मेग्निशियम रिबन होल्डर या साधारण मेग्निशियम रिबन–अँधेरे स्थानों में फोटो लेने के लिए और खोचारनाथ की मूर्तियाँ तथा डिरफुक एवं जुंठुलफुक की गोम्पाओं में गुफाओं को अच्छी तरह देखने के लिए बहुत उपयोगी है।
27. मेक्सिमम-मिनिमम थर्मामीटर — तापक्रम नापने के लिए।
28. एनीरोआईड बैरोमीटर—ऊँचाई पर वायु का दबाव नापने के लिए।
29. कुछ छोटी-मोटी वस्तुएँ, साबुन, शीशी, सिगरेट आदि जो घोड़े वालों या मठों में पुरस्कार देने के काम में आती हैं।

30. सूखी तरकारियाँ।
31. मसाले, अचार, चटनी, पापड़, इमली, अमचूर, आमरस, बंद डब्बे में रखे हुए फल (प्रीजर्व्ड फ्रूट्स)।
32. सूखे फल—किशमिश, मुनक्का, छुहारा, खजूर, बादाम, पिश्ता इत्यादि।
33. चाय, ओवलटिन, जमा हुआ दूध या दूध का चूर्ण, 'लेमनचूस' (लॉजेंजेज), बिस्कुट, चाकलेट, बंबइया मिठाई, अल्मोड़े के बाल आदि।
34. स्टेशनरी–कागज, पेंसिल, कलम, कार्ड, लिफाफे, सूई, धागे, सूजा, सुतली आदि।
35. 100 पौंड तौलने वाला स्प्रिंग बैलेंस (काँटा)–स्थान-स्थान पर बोझा, सामान आदि तौलने की आवश्यकता पड़ती है।
36. श्रीमद्भगवद्गीता और भजन के लिए कोई अन्य पुस्तक।
37. 3-4 हाईड्रोजन पेरोक्साईड की खाली बोतलें, या किसी और प्रकार की मजबूत बोतलें कार्क के साथ–मानसरोवर, गौरीकुंड, कैलास और तीर्थपुरी के गर्म स्रोतों के जल लाने के लिए।
38. कपूर, धूप, अगरबत्ती, कुंकुम, सुपारी, इलायची आदि पूजन-सामग्री।

यात्रा के लिए प्रायः सभी आवश्यक पदार्थ ऊपर लिख दिए गए हैं। अपनी-अपनी स्थिति, आवश्यकता और रुचि के अनुसार इनमें कुछ घटा-बढ़ा भी सकते हैं।

यात्रा का उचित समय

मई से नवंबर के अंत तक लीपूलेख के ऊपर बर्फ पिघल जाती है, जिससे देश के लोगों के लिए मार्ग सुगम हो जाता है, यद्यपि तिब्बती लोग वर्ष में दस महीने तक आते-जाते रहते हैं। जून के प्रारंभ या मध्य में कैलास जाने वाले यात्री अल्मोड़े से सुविधापूर्वक यात्रा कर सकते हैं, जिससे कम-से-कम जाते समय वर्षा से बच सकें। परंतु शीत के भय से प्रायः यात्रीगण जुलाई के आरंभ से चलते हैं, जिससे जाने और आने दोनों समय वर्षा का कष्ट उठाना पड़ता है। लीपूलेख की घाटी के ऊपर की बर्फ से डरने की कोई बात नहीं। कुछ साहसी नवयुवक अल्मोड़े से मई के अंत में ही निकलकर जाते हैं, यद्यपि घोड़े आदि का खर्च कुछ अधिक पड़ जाता है।

यात्रा में कितना समय लगता है?

अल्मोड़े से मानसरोवर होकर कैलास की परिक्रमा और खोचारनाथ का दर्शन करके अल्मोड़े लौटने तक (धारचूला, गर्ब्यांग और तकलाकोट में कुली, घोड़े आदि के प्रबंध और मुकाम के दिनों को मिलाकर) पचास दिन लग जाते हैं। ज्ञानिमा मंडी और तीर्थपुरी भी जाना हो, तो एक सप्ताह और लग जाता है। मानसरोवर की प्रदक्षिणा भी करें, तो दो-तीन दिन और भी लग जाते हैं। अर्थात् सारी यात्रा पूरे दो महीने में समाप्त होती है। अल्मोड़ा, धारचूला, गर्ब्यांग और तकलाकोट में घोड़े आदिके लिए पहले ही चिट्ठी लिखने या किसी व्यक्ति के द्वारा प्रबंध किये जाने से पचास दिन में ही सम्पूर्ण यात्रा हो सकती है, पर इस प्रकार यात्रा कुछ हड़बड़ी में होगी।

यात्रा में होने वाली व्याधियाँ

हल्दवानी या काठगोदाम स्टेशन से अल्मोड़े तक मोटर में चलते समय उतार और चढ़ाई के कारण पित्त-प्रकोप वालों को उल्टी हुआ करती है। यदि चल सकें तो पैदल चलकर हल्दवानी से दो दिन में अल्मोड़ा पहुँचा जा सकता है। यात्रा में साधारणतया होने वाली बीमारियाँ हैं—मरोड़ या पेचिश, दस्त, सर्दी (जुकाम), खाँसी, थकावट, मार्ग में चढ़ाव-उतार की थकावट के कारण ज्वर, शरीर में भारीपन, घाटों पर चढ़ते समय चक्कर आना और सिर-दर्द। कठिन चढ़ाइयों पर चढ़ते समय किसी दुर्बल या स्थूल शरीर वालों को छाती में

धड़धड़ाहट होने लगती है या दम घुट जाता है। पित्त-प्रकोप वालों को कभी-कभी घाटों पर चढ़ते समय विकार या उल्टी होने लगती है। उन लोगों को चाहिए कि चढ़ाई के पहले अपनी जेब में अनारदाना, अमचूर, नींबू का सत, इमली या किसी और प्रकार की खटाई को लेकर उक्त समय पर उनका प्रयोग करें। ऐसा करने से ये रोग निवृत्त हो जाते हैं। सिर-चक्कर, हल्का बुखार या शरीर के भारीपन के लिए 'एस्पिरिन' या 'एस्प्रो' खाकर लाभ उठा सकते हैं। किसी-किसी को 15000 फीट से अधिक ऊँचाई के स्थानों में रक्त-संचार की गति (ब्लड प्रेशर) के बढ़ जाने से कभी-कभी नाक या मुँह से खून निकलने लगता है। इससे घबराना नहीं चाहिए। शीतल जल छिड़कने से यह शिकायत दूर हो जाती है।

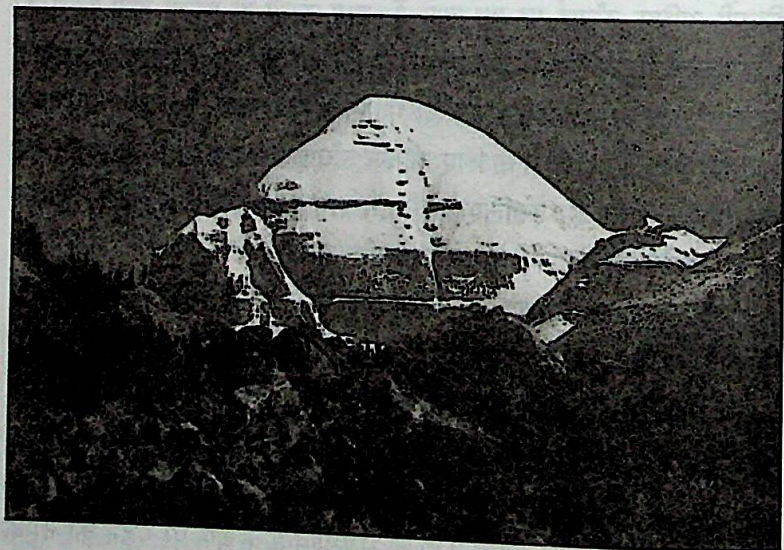
कुछ लोगों की धारणा है कि घाटों को लाँघते समय विषैली जड़ी-बूटियों के फूलों के ऊपर से आई हुई वायु को सूँघने के कारण विष चढ़ जाता है और उससे सिर में पीड़ा, सिर-चक्कर, उल्टी आदि के कष्ट होने लगते हैं। परंतु इसका कारण विषैली बूटियों की गंध नहीं है, अपितु यह है कि समुद्रतल से जितनी अधिक ऊँचाई पर हम जाते हैं, वायु उतनी ही पतली होती रहती है। श्वासोच्छ्वास के लिए आवश्यक परिमाण में प्राणवायु न मिलने के कारण दम घुटता है और लोग हाँफने लगते हैं। मैदानों में एक बार श्वास लेने से जितनी प्राणवायु मिलती है, उतनी के लिए अधिक ऊँचाई पर चढ़ते समय चार-पांच बार श्वास लेना पड़ता है, इसलिए दम घुटने लगता है। विषैले फूलों की गंध से 'जहर चढ़ने' की कथा में केवल भ्रम और अज्ञान है।

पैर की पीड़ा के लिए रात में सोने के पहले पर्याप्त गरम किए हुए पानी में नमक डालकर पैर को उसमें थोड़ी देर रखें, उसी से पैरों को धो देने से कष्ट दूर हो जाता है और सबेरे तक पैर स्वस्थ हो जाते हैं। यात्रा में सबेरे-शाम गर्म चाय पीने से शरीर में गर्मी उत्पन्न होकर थकावट दूर होती है।

बर्फ पर चलते समय, धूप में और बर्फीली चोटियों के सामने जाते समय, आँखों पर हरा या रंगीन चश्मा न हो तो सूर्यरश्मियों के बर्फ पर पड़ने की चमक से आंख लाल हो जाती है और पलक-उठाने के समय असह्य दुःख होता है; ऐसा प्रतीत होता है मानो आँख बालू से भरी हो और हजारों सूइयाँ उसमें चुभाई जा रही हैं। उस समय आँखों में बोरिक का पानी (एक चुटकी बोरिक पाउडर एक

आउंस पानी में मिलाकर) या फिटकिरी को आग पर रखकर फुलाकर, उसे पानी में डाल दें और उस पानी को आँख में डालने से दुःख दूर हो जाता है।

यदि पैर की उँगलियाँ ठंडक से सूज जायँ, तो कभी भी आग पर नहीं सेंकना चाहिए। रबड़ की थैली में गरम पानी डालकर उसे पैर के नीचे रखना चाहिए तथा दिन में ऊनी मोजे पहनने चाहिए। यदि पैर या हाथ की उँगलियां ठंडक के कारण अत्यंत सुन्न हो जायें या सूज़ जायें तो उन्हें भी आग के ऊपर कभी नहीं सेंकना चाहिए, क्योंकि ऐसा करने से नखों के भीतर सूइयों के चुभाने के दर्द के समान असह्य पीड़ा होने लगती है। उस समय अंगुलियों को कांख और घुटनों के घोंचों में रखकर दबाना चाहिए। थोड़ी ही देर में अपूर्व लाभ होता है। मार्ग में भोजन के संबंध में थोड़ा सावधान रहना चाहिए।

●

परिशिष्ट-1

हिमालय : एक वैज्ञानिक यात्रा

हिमालय संसार का सबसे बड़ा पर्वत है—मिथक (पौराणिक-ऐतिहासिक चरित्र) के रूप में भी और भौतिक यथार्थ के रूप में भी। विश्व के कोने-कोने के लोग इसे जानते हैं, इसके विराट रूप, अतुल वैभव और भव्य सौंदर्य से आकृष्ट होते रहे हैं। भारत का तो यह सर्वस्व है—माता-पिता, बंधु-सखा, विद्या-द्रविण, सब कुछ। कैलास मानसरोवर, 2500 किमी. की लंबाई में स्थित लगभग इक्कीस हजार फुट की ऊंचाई वाले सुविशाल हिमालय क्षेत्र का ही एक हिस्सा है।

हिमालय संस्कृत के 'हिम' तथा 'आलय' शब्दों के मिलने से बना है, जिसका शब्दार्थ 'बर्फ़ का घर' होता है। हिमालय भारत की धरोहर है। हिमालय पर्वत की एक चोटी का नाम 'बन्दरपुच्छ' है। यह चोटी उत्तराखंड के टिहरी गढ़वाल जिले में स्थित है। इसकी ऊंचाई 20,731 फुट है। इसे सुमेरु भी कहते हैं। हिमालय एक पूरी पर्वत-शृंखला है, जो भारतीय उपमहाद्वीप और तिब्बत को अलग करता है। यह भारतवर्ष का सबसे ऊँचा पर्वत है, जो उत्तर में देश की सीमा बनाता है और देश को उत्तर एशिया से पृथक् करता है। कश्मीर से लेकर असम तक इसका विस्तार है।

भौगोलिक तथ्य (गहन प्रभाव)

हजारों वर्षों तक हिमालय ने दक्षिण एशिया के लोगों पर व्यापक और गहन प्रभाव डाला है, जो उनके साहित्य, राजनीति, अर्थव्यवस्था और पौराणिक कथाओं में भी प्रतिबिंबित होता है। इसकी विस्तृत बर्फीली चोटियां लम्बे समय से प्राचीन भारत के पर्वतारोही तीर्थयात्रियों को आकर्षित करती रही हैं, जिन्होंने इस विशाल पर्वत शृंखला का संस्कृत में नामकरण किया। आधुनिक काल में हिमालय विश्व भर के पर्वतारोहियों के लिए सबसे बड़ा आकर्षण और महानतम चुनौती है। भारतीय उपमहाद्वीप की उत्तरी सीमा का निर्धारण करने और उत्तर की भूमि के लिए लगभग अगम्य अवरोध बनाने वाली यह पर्वतश्रेणी एक विशाल

पर्वत पट्टिका का हिस्सा है जो उत्तरी अफ्रीका से दक्षिण-पूर्व एशिया के प्रशांत तट तक लगभग आधी दुनिया में फैली हुई है। हिमालय पर्वतश्रेणी लगभग 2,500 किलोमीटर तक पश्चिम से पूर्व दिशा में जम्मू-कश्मीर क्षेत्र के नंगा पर्वत (8,126 मीटर) से तिब्बत में नामचा बरवा (7,756 मीटर) तक निर्बाध रूप से फैली हुई है। पूर्व और पश्चिम के इन दो सुदूर छोरों के बीच दो हिमालयी देश, नेपाल और भूटान स्थित हैं। हिमालय के पश्चिमोत्तर में हिंदूकुश और काराकोरम पर्वतश्रेणियाँ और उत्तर में तिब्बत का ऊँचा पठार है। दक्षिण से उत्तर तक हिमालय की चौड़ाई 201 से 402 किलोमीटर के बीच परिवर्तित होती रहती है। इसका कुल क्षेत्रफल लगभग 5,94,400 वर्ग किलोमीटर है।

भौगोलिक विशेषताएँ

हिमालय की प्रमुख लाक्षणिक विशिष्टता इसकी बुलंद ऊँचाइयाँ, खड़े किनारों वाले नुकीले शिखर, घाटियाँ, पर्वतीय हिमनदियाँ, जो अक्सर विशाल होती हैं, अपरदन द्वारा गहरी कटी हुई स्थलाकृति, अथाह प्रतीत होती नदी घाटियाँ, जटिल भौगर्भिक संरचना और ऊँची पट्टियों की शृंखला है, जिनमें विभिन्न प्रकार की वनस्पतियाँ, जंतुजीवन और जलवायु हैं। दक्षिण की ओर से देखने पर हिमालय विशालकाय अर्द्धचंद्र जैसा प्रतीत होता है, जिसका मूल अक्ष हिमरेखा से ऊपर स्थित है, जहाँ हिमक्षेत्र पर्वतीय हिमनदियां और हिमस्खलन निचली घाटियों की उन हिमनदियों का हिस्सा बनते हैं, जो हिमालय से निकलने वाली अधिकांश नदियों के स्रोत हैं। लेकिन हिमालय का बड़ा हिस्सा हिमरेखा के नीचे स्थित है। इस श्रेणी का निर्माण करने वाली पर्वत-निर्माण प्रक्रिया अब भी क्रियाशील है, जिसमें धाराओं के भारी अपरदन और विशाल भूस्खलन जैसी गतिविधियाँ भी शामिल हैं। हिमालय पर्वतश्रेणी को चार समानांतर, लंबवत, भिन्न चौड़ाई वाली पर्वत-पट्टिकाओं में विभक्त किया जा सकता है, जिनमें से प्रत्येक की अपनी भौगोलिक विशिष्टता तथा अपना अलग भूगर्भशास्त्रीय इतिहास है। इन्हें दक्षिण से उत्तर की ओर इस प्रकार बाँटा गया है—बाहरी या उप-हिमालय, लघु या निम्न हिमालय, उच्च या वृहत् हिमालय, और टेथिस या तिब्बती हिमालय, इससे आगे तिब्बत में परा-हिमालय है, जो कुछ सुदूर उत्तरी हिमालय श्रेणियों का पूरब दिशा में विस्तार है। पश्चिम से पूर्व की ओर हिमालय को मोटे तौर पर तीन पर्वतीय क्षेत्रों में बाँटा गया है–

1. पश्चिमी, 2. मध्यवर्ती, 3. पूर्वी।

भौगर्भिक इतिहास

हिमालय पर्वतश्रेणी आल्प्स से दक्षिण-पूर्व एशिया के पहाड़ों तक फैले यूरेशियाई पर्वतश्रेणी के विस्तार का हिस्सा है, जिसका निर्माण पिछले 6.5 करोड़ वर्षों में सार्वभौमिक प्लेट-विवर्तनिक शक्तियों के कारण पृथ्वी की ऊपरी सतह पर विशालकाय उभारों के बनने से हुआ है। लगभग 18 करोड़ वर्ष पहले, ज्यूरैसिक काल में, जब टेथिस सागर नामक एक गहरी भू-अभिनति यूरेशिया के समूचे दक्षिणी किनारे को घेरे हुए थी, पुराने विशाल महाद्वीप गोंडवाना (गोंडवानालैंड) के विखंडन की प्रक्रिया शुरू हुई। अगले 13 करोड़ वर्षों में इसका एक खंड, भारतीय उपमहाद्वीप का निर्माण करने वाली स्थलमंडलीय प्लेट के रूप में, उत्तर दिशा की ओर यूरेशियाई प्लेट से टकराने के मार्ग की ओर बढ़ा, इस भारतीय-आस्ट्रेलियाई प्लेट ने धीरे-धीरे अपने और यूरेशियाई प्लेट के बीच स्थित टेथिस खाई को विशालकाय चिमटे की भाँति जकड़ लिया। जैसे-जैसे टेथिस खाई संकरी होती गयी, बढ़ते हुए दबाव की शक्तियों ने इसके समुद्री तलछट में कई विवर्तनिक उभारों, गड्ढों और अंतर्ग्रथित भ्रंशों को जन्म दिया और ग्रेनाइट तथा बैसाल्ट के भंडार गहराइयों से कमजोर हो चुके इसके तलछट की ऊपरी सतह पर उभर आये। तृतीय महाकल्प (लगभग पाँच करोड़ वर्ष पहले) के आरंभ में भारत, अंततः यूरेशिया से टकरा गया। भारत, नीचे की ओर टेथिस खाई के नीचे लगातार बढ़ने वाली अक्षनति के साथ अपरूपित हो गया।

अगले तीन करोड़ वर्षों में टेथिस सागर में भारतीय-आस्ट्रेलियाई प्लेट के डूबने के कारण इसका समुद्र तल ऊपर की ओर उठ गया तथा इसके कम गहरे हिस्से पानी से ऊपर निकल आये। इससे तिब्बत के पठार की रचना हुई। पठार के दक्षिणी किनारे पर सीमांत पर्वत, आज की परा-हिमालय पर्वतश्रेणी, इस क्षेत्र का पहला बड़ा जलविभाजक बना और इतनी ऊंचाई तक ऊपर उठा कि जलवायवीय अवरोध बन सके। दक्षिणी ढलानों पर भारी वर्षा होने के साथ उत्तर दिशा में पुरानी अनुप्रस्थ खाइयों में बढ़ती हुई शक्ति के साथ प्रमुख दक्षिणवर्ती नदियों का शीर्ष जल की ओर अपरदन बढ़ता गया और ये पठार पर बहने वाली धाराओं में शामिल हो गयीं। इस प्रकार, आज की जल-अपवाह प्रणाली की रूपरेखा तैयार हुई। दक्षिण की ओर अरब सागर तथा बंगाल की खाड़ी के पुराने

मुहाने प्राचीन सिंधु, गंगा और ब्रह्मपुत्र नदियों द्वारा बहाकर लायी गयी सामग्री से तेजी से भर गये। विस्तृत अपरदन और निक्षेपण की प्रक्रिया आज भी जारी है और ये नदियां प्रतिदिन भारी मात्रा में सामग्री बहाकर ले जाती हैं।

'नापे' की रचना

लगभग तीन करोड़ वर्ष पहले मध्य नूतन युग में दोनों प्लेटों के बीच टूटते हुए जुड़ने की प्रक्रिया में तेजी से वृद्धि हुई और इसके फलस्वरूप हिमालय पर्वत की निर्माण-प्रक्रिया का वास्तविक आरंभ हुआ। भारतीय उपमहाद्वीप प्लेट का टेथिस खाई में डूबना जारी रहा और प्राचीन गोंडवाना की रूपांतरित चट्टानें दक्षिण में लम्बी क्षितिज दूरी तक छिलके की तरह निकलकर अपने ही ढेर पर एकत्र होती रहीं और इस प्रकार 'नापे' की रचना हुई। भारतीय भूमि क्षेत्र पर दक्षिण दिशा में 97 किलोमीटर की दूरी तक नापे की तह बिछती गयी। प्रत्येक नये नापे में पहले के नापे के मुकाबले ज्यादा पुरानी गोंडवाना चट्टानें थीं। कालक्रम में ये नापे वलयाकार हो गये और इससे भूतपूर्व खाई, पहले के मुकाबले लगभग 402 क्षैतिज किलोमीटर (कुछ विद्वान इसे 805 किलोमीटर बताते हैं) तक सिकुड़ गई। इस अवसाद के वजन से वहाँ गड्ढे बन गये। जिससे और अधिक अवसाद एकत्र होता गया। गंगा के मैदान के नीचे कुछ स्थानों पर जलोढक 7,620 मीटर से भी अधिक है।

पिछले मात्र 6 लाख वर्षों के दौरान ही हिमालय पृथ्वी की सबसे ऊँची पर्वत शृंखला बना। यदि मध्य नूतन युग और अति नूतन युग की विशेषता शक्तिशाली क्षैतिज बल थी, तो अत्यंत नूतन युग की ख़ासियत जबरदस्त उत्थान शक्ति थी। सुदूर उत्तरी नापे के मध्यवर्ती हिस्से में नवीन पट्टिताश्म तथा ग्रेनाइट युक्त रवेदार चट्टानें उभरीं, जिनसे आज दिखायी देने वाले ऊँचे शिखरों का निर्माण हुआ। माउंट एवरेस्ट जैसी कुछ चोटियों पर रवेदार चट्टानों ने प्राचीन जीवाश्मों से युक्त उत्तर दिशा के टेथिस अवसाद को शिखर पर जमा कर दिया।

जलवायवीय अवरोध

एक बार विशाल हिमालय जलवायवीय अवरोध बन गया, तो उत्तर में स्थित सीमांत पर्वत वर्षा से वंचित हो गये तथा तिब्बत के पठार की तरह सूख गये। इसके विपरीत नम दक्षिणी कगारों पर नदियां इतनी अपरदनकारी शक्तियों के

साथ प्रकट हुईं कि उन्होंने शीर्ष रेखा को धीरे-धीरे उत्तर दिशा में ढकेल दिया। साथ ही हिमालय से फूटने वाली विशाल अनुप्रस्थ नदियों ने इन विशाल नदियों के अलावा अन्य सभी को उनकी निचली धाराओं में परिवर्तन के लिए बाध्य किया, क्योंकि जैसे-जैसे उत्तरी शिखर ऊपर उठ रहा था, वैसे ही विशाल नापे का दक्षिणी सिरा भी उठ रहा था। इन शक्तियों तथा वलयों से शिवालिक श्रेणी का निर्माण हुआ तथा निम्न हिमालय क्षेत्र में संवलित होकर मध्यवर्ती क्षेत्र की उत्पत्ति हुई। इस दौरान दक्षिण की ओर बहाव में अवरोध आ जाने से अधिकांश छोटी नदियाँ पूर्व या पश्चिम में मध्यवर्ती क्षेत्र के संरचनात्मक तौर पर कमजोर हिस्सों के जरिये नये दक्षिणी अवरोध को तोड़ने या किसी बड़ी धारा में मिलने तक बहती रहीं।

कश्मीर घाटी और नेपाल की काठमांडू घाटी जैसी कुछ घाटियों में अस्थायी रूप से झीलों का निर्माण हुआ, जिनमें अत्यंत नूतन युग (प्लाइस्टोसीन) का निक्षेप एकत्र हो गया। लगभग 2 लाख साल पहले सूखने के बाद काठमांडू घाटी कम से कम 198 मीटर तक ऊपर उठी है, जो लघु हिमालय क्षेत्र में स्थानीय उत्थान का सूचक है।

भू-आकृति विज्ञान

बाह्य हिमालय में समतल भूमि वाली संरचनात्मक घाटियों और हिमालय पर्वतश्रेणी की दक्षिणी सीमा पर स्थित शिवालिक भारत पर स्थित शिवालिक पहाड़ियाँ हैं। पूर्व के कुछ छोटे दर्रों को छोड़कर शिवालिक-भारत के हिमाचल प्रदेश में अधिकतर 110 किलोमीटर की चौड़ाई के साथ हिमालय की पूरी लंबाई तक फैला हुआ है। आमतौर पर 274 मीटर की समोच्च रेखा इसकी दक्षिणी सीमा निर्धारित करती है। उत्तर भारत में उसकी ऊँचाई 762 मीटर तक है। मुख्य शिवालिक श्रेणी का दक्षिणी हिस्सा भारतीय मैदानों की ओर तीखी ढलान वाला है और उत्तर की ओर समतल भूमि वाले बेसिन, जिन्हें दून कहा जाता है, की ढाल कम तीखी है। इनमें से सबसे विख्यात उत्तरांचल का पर्वतीय क्षेत्र देहरादून है।

लघु हिमालय

लघु हिमालय को आंतरिक हिमालय, निम्न हिमालय या मध्य हिमालय भी कहा जाता है।

हिमालय पर्वत शृंखला का मध्यवर्ती भाग, दक्षिण-पूर्वी दिशा में उत्तरी पाकिस्तान, उत्तर भारत, नेपाल, सिक्किम (भारत) और भूटान तक विस्तृत है।

यह शृंखला वृहद् (उत्तर) और शिवालिक या बाह्य (दक्षिण) हिमालय शृंखलाओं के बीच स्थित है।

इसकी औसत ऊँचाई 3,700 से 4,500 मीटर तक है। इसमें पंजाब, कुमाऊँ, नेपाल और असम के हिमालय क्षेत्र शामिल हैं।

नाग टिब्बा

इन तीन श्रेणियों में सबसे पूर्व में नाग टिब्बा का पूर्वी सिरा नेपाल में लगभग 8,169 मीटर ऊँचा है और यह गंगा व यमुना नदियों के बीच उत्तराखंड में जलविभाजक क्षेत्र का निर्माण करता है।

संरचनात्मक बेसिन

पश्चिम में कश्मीर की खूबसूरत घाटी है, जो एक संरचनात्मक बेसिन है (एक वलयाकार बेसिन, जिसमें चट्टानी परत केन्द्रीय बिंदु की ओर झुकी हुई है) और लघु हिमालय के एक महत्त्वपूर्ण खंड का निर्माण करती है। यह दक्षिण-पूर्व से पूर्वोत्तर की ओर लगभग 160 किलोमीटर तक फैली हुई है और इसकी चौड़ाई 80 किलोमीटर तक है। इसकी औसत ऊँचाई 1,554 मीटर है। इस बेसिन से होकर तिर्यक रूप से सर्पाकार झेलम नदी है जो जम्मू-कश्मीर की विशाल मीठे पानी की वुलर झील से होकर बहती है।

उच्च हिमालय श्रेणी

समूचे पर्वतीय क्षेत्र की रीढ़ उच्च हिमालय श्रेणी है, जो सतत हिमरेखा से ऊपर तक उठी हुई है। यह पर्वतश्रेणी नेपाल में अपनी अधिकतम ऊँचाई तक पहुँचती है, जहाँ विश्व की 14 सबसे ऊँची चोटियों में से 9 स्थित हैं। इनमें से प्रत्येक की ऊंचाई 7,925 मीटर से अधिक है। पश्चिम से पूर्व की ओर इनके नाम हैं—धौलागिरि-1, अन्नपूर्णा-1, मनासलू-1, चो यू, ग्याचुंग कांग-1, माउंट एवरेस्ट, ल्होत्से, मकालू-1 और कंचनजंगा-1। आगे पूर्व में भारत का हिस्सा बन चुके प्राचीर हिमालयी राज्य सिक्किम में प्रवेश करते समय यह श्रेणी दक्षिण-पूर्वी दिशा से पूर्व दिशा अपना लेती है। इसके बाद अगले 418.34 किलोमीटर तक भूटान और अरुणाचल प्रदेश के पूर्वी हिस्से में कांग्टो शिखर

(7,090 मीटर) तक यह पूर्व दिशा में बढ़ती है और अंततः पूर्वोत्तर में मुड़कर नामचा बरवा में समाप्त हो जाती है।

उच्च हिमालय और इसके उत्तर की श्रेणियों, पठारों तथा बेसिनों के बीच कोई स्पष्ट सीमारेखा नहीं है और इन्हें आमतौर पर टेथिस हिमालय तथा सुदूर उत्तर में तिब्बत के रूप में समूहबद्ध किया जाता है। कश्मीर और हिमाचल प्रदेश में टेथिस सबसे चौड़े हैं, जिनसे स्पीति बेसिन और ज़ास्कर पर्वतों का निर्माण होता है। इसके सबसे ऊँचे शिखर-पूर्व दिशा में सतलज नदी के उत्तर में शिपकी दर्रे के सामने स्थित लियो पार्गियाल (6,791 मीटर) और शिल्ला (7,026 मीटर) हैं।

अपवाह—हिमालय के अपवाह में 19 प्रमुख नदियाँ हैं जिनमें ब्रह्मपुत्र व सिंधु सबसे बड़ी है। दोनों में से प्रत्येक का पर्वतों में 2,59,000 वर्ग किलोमीटर विस्तृत जलसंग्राहक बेसिन है। अन्य नदियों में से पाँच, झेलम, चेनाब, रावी, व्यास और सतलज सिंधु तंत्र की नदियाँ हैं जिनका कुल जलग्रहण क्षेत्र लगभग 1,32,090 वर्ग किलोमीटर है।

नौ नदियाँ—गंगा, यमुना, रामगंगा, काली, करनाली, राप्ती, गंडक, बागमती व कोसी गंगा तंत्र की हैं, जिनका जलग्रहण क्षेत्र 2,17,560 वर्ग किलोमीटर है और तीन तिस्ता, रैदक व मनास, ब्रह्मपुत्र तंत्र की हैं जो 1,83,890 वर्ग किलोमीटर क्षेत्र को अपवाहित करती हैं। प्रमुख हिमालयी नदियाँ पर्वतश्रेणी के उत्तर से निकलती हैं और गहरे महाखण्डों से होती हुई बहती हैं, जो आमतौर पर कुछ भौगर्भिक संरचनात्मक नियंत्रण को स्पष्ट करती हैं। सिंधु तंत्र की नदियों का बहाव एक नियम की तरह पश्चिमोत्तर है, जबकि गंगा-ब्रह्मपुत्र नदी तंत्र की नदियाँ पर्वतीय क्षेत्र से बहते हुए पूर्वी मार्ग अपनाती हैं।

भारत के उत्तर में कराकोरम श्रेणी, जिसके पश्चिम में हिंदूकुश व पूर्व में लद्दाख श्रेणी है, एक विशाल जलविभाग बनाती है जो सिंधु तंत्र को मध्य एशिया की नदियों से अलग करता है। इस विभाजन के पूर्व में कैलास श्रेणी और पूर्व की ओर आगे निआनकिंग तंगगुला है, जो ब्रह्मपुत्र, उच्च हिमालय श्रेणी के महाखण्ड को पार करने से पहले पूर्व की ओर लगभग 1,488 किलोमीटर बहती है। इसकी बहुत सी तिब्बती सहायक नदियाँ विपरीत दिशा में बहती हैं और सम्भवतः कभी ब्रह्मपुत्र की भी यही दिशा रही होगी।

जल विभाजन

उच्च हिमालय, जो सामान्यतः अपनी समूची लंबाई में प्रमुख जल-विभाजक है, कुछ सीमित क्षेत्रों में ही जल-विभाजन का काम करता है। इसका कारण यह है कि प्रमुख हिमालयी नदियाँ, जैसे सिंधु, ब्रह्मपुत्र, सतलज और गंगा की दो प्रमुख धाराएँ, अलकनंदा व भागीरथी उन पर्वतों से भी पुरानी हैं, जिन्हें वे काटती हैं। ऐसा विश्वास है कि हिमालय इतनी धीमी गति से उठा कि पुरानी नदियों को धाराओं में बहते रहने में कोई परेशानी नहीं हुई और हिमालय के उठने से उनके बहाव ने गति पकड़ ली, जिससे वे घाटियों का कटाव तेजी से कर पाईं। इस प्रकार हिमालय का उन्नयन और घाटियों का गहरा होना साथ-साथ जारी रहा, परिणामस्वरूप पर्वतश्रेणियों के साथ पूर्णतः विकसित नदी तंत्र का उद्भव हुआ, जो गहरे अनुप्रस्थ महाखण्डों में कटा था। इनकी गहराई 1,524 से 4,877 मीटर व चौड़ाई 10 से 48 किलोमीटर है। अपवाह तंत्र का आरंभिक मूल इस अनोखे तथ्य को स्पष्ट करता है कि प्रमुख नदियाँ न केवल उच्च हिमालय की दक्षिणी ढालों को, बल्कि एक विशाल सीमा तक इसकी उत्तरी ढालों को भी अपवाहित करती हैं, क्योंकि जल-विभाजक क्षेत्र शीर्ष रेखा के उत्तर में स्थित है।

हिमनद

एक जल-विभाजक के रूप में उच्च हिमालय श्रेणी की भूमिका को सतलज व सिंधु घाटी के 579 किलोमीटर के क्षेत्र में देखा जा सकता है। उत्तरी ढालों में उत्तर की ओर बहने वाली जॉस्कर व द्रास नदियाँ हैं, जो सिंधु नदी में अपवाहित होती है। ग्लेशियर (हिमनद) भी ऊँचे क्षेत्रों को अपवाहित करने व हिमालयी नदियों के पोषण में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उत्तराखंड में अनेक हिमनद हैं, जिनमें से सबसे बड़ा गंगोत्री हिमनद 32 किलोमीटर लंबा है और गंगा के स्रोतों में से एक है। खुंबु हिमनद नेपाल के एवरेस्ट क्षेत्र को अपवाहित करता है और इस पर्वत की चढ़ाई का सबसे लोकप्रिय मार्ग है। हिमालय क्षेत्र के हिमनदों की गति की दर उल्लेखनीय रूप से भिन्न है। कराकोरम श्रेणी में बाल्टोरो हिमनद प्रतिदिन दो मीटर खिसकता है, जबकि खुंबु जैसे अन्य हिमनद प्रतिदिन केवल लगभग 30 सेंटीमीटर तक ही खिसक पाते हैं। हिमालय के अधिकांश हिमनद सिकुड़ रहे हैं।

मिट्टी

हिमालय की मिट्टी के बारे में अधिक जानकारी उपलब्ध नहीं है। उत्तरमुखी ढलानों पर मिट्टी की अच्छी-खासी मोटी परत है, जो कम ऊँचाइयों पर घने जंगलों तथा अधिक ऊँचाई पर घास का पोषण करती है। जंगल की मिट्टी गहरे भूरे रंग की है तथा इसकी बनावट चिकनी दोमट है। यह फलों के वृक्ष उगाने के लिए आदर्श मिट्टी है। पर्वतीय घास स्थली की मिट्टी भलीभाँति विकसित है, लेकिन इसकी मोटाई तथा रासायनिक गुण अलग-अलग हैं।

जलवायु

हवा और जल-संचरण की विशाल प्रणालियों को प्रभावित करने वाले विशाल जलवायवीय विभाजक के रूप में हिमालय दक्षिण में भारतीय उपमहाद्वीप और उत्तर में मध्य एशियाई उच्चभूमि की मौसमी स्थितियों को प्रभावित करने में प्रमुख भूमिका निभाता है। अपनी स्थिति और विशाल ऊँचाई के कारण हिमालय पर्वतश्रेणी सर्दियों में उत्तर की ओर आने वाली ठंडी यूरोपीय वायु को भारत में प्रवेश करने से रोकती है और दक्षिण-पश्चिम मानसूनी हवाओं को पर्वतश्रेणी को पार करके उत्तर में जाने से पहले अधिक वर्षा के लिए भी बाध्य करती है। इस प्रकार, भारतीय क्षेत्र में भारी मात्रा में वर्षा (बारिश और हिमपात) होती है, लेकिन वहीं तिब्बत में मरुस्थलीय स्थितियां हैं। दक्षिणी ढलानों पर शिमला और पश्चिमी हिमालय के मसूरी में औसत सालाना वर्षा 1,530 मिमी. तथा पूर्वी हिमालय के दार्जिलिंग में 3,048 मिमी. होती है। उच्च हिमालय के उत्तर में सिन्धु घाटी के कश्मीर क्षेत्र में स्थित स्कार्दू गिलगित और लेह में सिर्फ 76 से 152 मिमी. वर्षा होती है।

वनस्पति जीवन

हिमालय में पायी जाने वाली वनस्पति को ऊँचाई और बारिश के आधार पर मुख्यतः चार क्षेत्रों में बाँटा जा सकता है–उष्ण, उपोष्ण, शीतोष्ण और अम्लीय। ऊँचाई तथा जलवायु में स्थानीय भिन्नता तथा सूर्य के प्रकाश और हवा के कारण प्रत्येक क्षेत्र के वानस्पतिक जीवन में काफी भिन्नता पायी जाती है। उष्ण कटिबंधीय वर्षा प्रचुर वन, पूर्वी और मध्य हिमालय की नम तराइयों तक सीमित है। सदाबहार डिप्टेरोकार्प्स, इमारती लकड़ी और राल उत्पाद करने वाले वृक्ष

आम हैं। इनकी विभिन्न प्रजातियाँ, विभिन्न मिट्टियों तथा ढालों वाली पर्वतीय ढलानों पर उगती हैं। आयरनवुड (मेसुआ फेरिया) 183 और 732 मीटर की ऊँचाइयों के बीच छिद्रदार मिट्टी के क्षेत्र में पाया जाता है।

तीखी ढलानों पर बाँस उगते हैं, ओक और चेस्टनट 1,097 से 1,737 मीटर की ऊँचाइयों पर पश्चिम में हिमाचल प्रदेश से मध्य नेपाल तक बलुई पत्थरों को ढकने वाली अश्ममृदा में उगते हैं। तीखी ढलानों पर जलधाराओं के किनारे एल्डर के वृक्ष पाये जाते हैं। अधिक ऊँचाई पर इनका स्थान पर्वतीय से वन ले लेते हैं, जिनमें सामान्य सदाबहार प्रजाति पेंडानस फ़रकेट्स है, जो एक प्रकार का स्क्रू पाइन (केतकी) है। पूर्वी हिमालय में अनुमानतः इन वृक्षों के अलावा लगभग 4,000 प्रजातियों के फूलदार पौधे पाए जाते हैं, जिनमें से 20 खजूर जाति के हैं। पश्चिम की ओर घटती हुई वर्षा और बढ़ती हुई ऊँचाई के साथ-साथ वर्षा वनों का स्थान उष्णकटिबंधीय पर्णपाती वन ले लेते हैं, जहाँ बहुमूल्य इमारती वृक्ष साल (शोरिया रोबस्टा) प्रमुख प्रजाति है, साल 914 मीटर (नम साल) से 1,372 मीटर (शुष्क साल) की ऊँचाइयों तक के ऊँचे पठारों में फलता-फूलता है। इसके और आगे पश्चिम में क्रमशः स्तेपी वन (विस्तृत मैदानों में स्थित वन), उपोष्ण कटिबंधीय काँटेदार स्तेपी और उपोष्ण कटिबंधीय उपमरुस्थलीय वनस्पति पायी जाती है। शीतोष्ण वन लगभग 1,372 से 3,353 मीटर की ऊँचाइयों के बीच फैले हुए हैं और इनमें शंकुधारी तथा चौड़ी पत्तियों वाले शीतोष्ण कटिबंधीय वृक्ष पाये जाते हैं। ओक तथा शंकुधारी वृक्षों के सदाबहार जंगलों की सुदूर पश्चिमी पर्वतीय सीमा पाकिस्तान में रावलपिंडी के लगभग 48 किलोमीटर पश्चिमोत्तर में मढ़ी के ऊपर के पहाड़ों पर स्थित है। ये वन निम्न हिमालय की विशिष्टता हैं, जो भारत में कश्मीर के पीर पंजाल की बाहरी ढलानों पर स्पष्ट दिखते हैं।

चीड़ पाइन

823 से 1,646 मीटर की ऊँचाई तक चीड़ पाइन (पाइनस रॉक्सबर्घी) प्रमुख प्रजाति है। अंदरूनी घाटियों में यह प्रजाति 1,920 मीटर की ऊँचाई तक भी पायी जा सकती है।

देवदार

देवदार जो काफी महत्वपूर्ण स्थानीय प्रजाति है, मुख्यतः पर्वतश्रेणी के पश्चिमी हिस्से में पायी जाती है। यह प्रजाति 1,920 से 2,743 मीटर की ऊँचाई के बीच उगती है तथा सतलज व गंगा नदियों की ऊपरी घाटियों में और अधिक ऊँचाई पर भी उग सकती है। अन्य शंकुधारी वृक्षों में ब्लू पाइन व स्प्रूस के वृक्ष लगभग 2,225 और 3,048 मीटर की ऊँचाई पर पाये जाते हैं।

आल्पीय क्षेत्र 3,200 और 3,566 मीटर की ऊँचाईयों के बीच वृक्ष रेखा से ऊपर का क्षेत्र है और पश्चिमी हिमालय में लगभग 4,176 मीटर तथा पूर्वी हिमालय में 4,450 मीटर की ऊँचाई तक फैला है। इस क्षेत्र में सभी प्रकार की नम आल्पीय वनस्पतियाँ पायी जाती हैं। जूनिपर कई क्षेत्रों में होता है, विशेषकर धूपदार, तीखी और चट्टानी ढलानों तथा शुष्क क्षेत्रों में इसका आधिक्य है। नंगा पर्वत पर यह 3,886 मीटर की ऊँचाई पर भी पाया जाता है। रोडोडेंड्रोन हर जगह होता है, लेकिन पूर्वी हिमालय के नम हिस्सों में इसकी बहुतायत है, जहाँ यह वृक्षों से लेकर छोटी झाड़ियों तक हर आकार में उगता है। निचले क्षेत्रों में जहाँ नमी की अधिकता है, वहाँ काई और शैवाक (लाइकेन) उगते हैं। अधिक ऊँचाई, विशेषकर नंगा पर्वत और माउंट एवरेस्ट पर फूलदार पौधे भी पाये जाते हैं।

प्राणी जीवन

पूर्वी हिमालय में पशु जीवन का उद्भव मुख्यतः दक्षिणी चीन और भारतीय-चीनी क्षेत्र से हुआ है। इसमें प्राथमिक रूप से उष्णकटिबंधीय वनों में पाया जाने वाला पशु जीवन है और अनुपूरक रूप से ऊँचे क्षेत्रों में व्याप्त उपोष्ण, पर्वतीय और शीतोष्ण परिस्थितियों तथा शुष्क पश्चिमी क्षेत्रों के लिए अनुकूलित हुए जंतु हैं। लेकिन पश्चिमी हिमालय में पशु जीवन भूमध्य सागरीय, इथियोपियाई और तुर्कमेनियाई क्षेत्रों से ज्यादा निकटता प्रदर्शित करता है। अतीत में इस क्षेत्र में जिराफ़ और दरियाई घोड़े जैसे अफ्रीकी जानवरों की मौजूदगी का पता बाह्य हिमालय के शिवालिक निक्षेप में पाये जाने वाले जीवाश्मों से लगाया जा सकता है। वृक्ष रेखा से ऊपर की ऊँचाई पर पाया जाने वाला पशु जीवन लगभग पूर्णतः स्थानीय प्रजाति का है। वह ठंड के अनुकूलित हो चुका है और इसका विकास हिमालय की ऊँचाई बढ़ने के बाद स्तेपी के वन्य जीवन से हुआ है।

नागरिक

भारतीय उपमहाद्वीप में पाये जाने वाले चार प्रमुख समूहों, भारतीय-यूरोपीय, तिब्बती-बर्मी, ऑस्ट्रो-एशियाई और द्रविड़ में से पहले दो समूह हिमालय क्षेत्र में काफी संख्या में पाये जाते हैं, हालांकि विभिन्न क्षेत्रों में ये अलग-अलग अनुपात में घुले-मिले हुए हैं। इनका वितरण पश्चिम से यूरोपीय समूहों, दक्षिण से भारतीय लोगों और पूर्व व उत्तर से एशियाई जनजातियों की घुसपैठ के लंबे इतिहास का परिणाम है। हिमालय के मध्यवर्ती तिहाई हिस्से नेपाल में ये समूह अंतर्मिश्रित हैं। लघु हिमालय में घुसपैठ से दक्षिण एशिया के नदी मैदानों के रास्तों में और उनसे होते हुए प्रवास का मार्ग प्रशस्त हुआ। आमतौर पर यह कहा जा सकता है कि उच्च हिमालय तथा टेथिस हिमालय में तिब्बती व अन्य तिब्बती-बर्मी लोगों का निवास है तथा निम्न हिमालय में लंबे, गोरे (भारतीय) लोगों का वास है।

अर्थव्यवस्था

हिमालय की आर्थिक परिस्थितियाँ इस विभिन्न परिस्थिति वाले विस्तृत और विषम क्षेत्र के सीमित संसाधनों के अनुरूप हैं। यहाँ की मुख्य जीविका पशुपालन है, लेकिन वनोपज का दोहन और व्यापार भी महत्वपूर्ण है। हिमालय में प्रचुर आर्थिक संसाधन हैं। इनमें उपजाऊ कृषि योग्य भूमि, विस्तृत घास के मैदान व वन, खनन योग्य खनिज भंडार और आसानी से दोहन योग्य जलविद्युत शक्ति शामिल है। पश्चिमी हिमालय में सबसे उत्पादक कृषि योग्य भूमि कश्मीर घाटी, कांगड़ा, सतलज नदी के बेसिन और उत्तराखंड में गंगा व यमुना नदियों के कगारी क्षेत्र के सीढ़ीदार खेतों में है। इन क्षेत्रों में चावल, मक्का, गेहूं, ज्वार-बाजरा का उत्पादन होता है। मध्य हिमालय में नेपाल में दो-तिहाई कृषि योग्य भूमि तराई और इससे लगे मैदानी क्षेत्र में है। इस भूमि में देश के कुल चावल उत्पादन का अधिकांश हिस्सा पैदा होता है। इस क्षेत्र में बड़ी मात्रा में गेहूँ, आलू और गन्ने की भी खेती की जाती है।

यातायात

हिमालय क्षेत्र में सड़क यातायात सुस्थापित है, जिससे उत्तर तथा दक्षिण, दोनों दिशाओं से हिमालय में पहुंचना सुगम है। नेपाल के तराई क्षेत्र में पूर्व-पश्चिम दिशा में एक राजमार्ग स्थित है। यह देश के कई जलग्रहण बेसिनों तक जाने वाले मार्गों को जोड़ता है। राजधानी काठमांडू लघु हिमालय राजमार्ग के जरिये पोखरा

से जुड़ी हुई है, जबकि कोडारी दर्जे से गुजरने वाला एक निचला हिमालयी राजमार्ग नेपाल को तिब्बत के ल्हासा से जोड़ता है। पश्चिमोत्तर में पाकिस्तान एक राजमार्ग से चीन से जुड़ा हुआ है। हिमाचल प्रदेश से गुजरने वाले हिन्दुस्तान-तिब्बत मार्ग में उल्लेखनीय सुधार हुआ है।

अध्ययन तथा पर्यवेक्षण

हिमालय की आरंभिक यात्राएं व्यापारियों, चरवाहों और तीर्थयात्रियों द्वारा की गयी थीं। तीर्थयात्रियों को विश्वास था कि यात्रा जितनी कष्टकर होगी, वे मोक्ष या निर्वाण के उतने ही करीब पहुंच पायेंगे, जबकि व्यापारियों और चरवाहों ने 5,486 से 5,791 मीटर तक की ऊँचाई पर स्थित दर्रों को सामान्य जीवन मार्ग मानकर पार किया, लेकिन अन्य सभी लोगों के लिए हिमालय एक दुर्गम और भयंकर अवरोध था।

मानचित्र

हिमालय का कुछ हद तक सटीक मानचित्र मुगल बादशाह अकबर के दरबार के स्पेनी दूत एंतोनियों मौनसेरेट ने 1590 में तैयार किया था। फ्रांसिसी भू-वैज्ञानिक ज्यां बैपतिस्त बॉरगुईग्नोन डी ऑरविले ने व्यवस्थित पर्यवेक्षण के आधार पर तिब्बत और हिमालय पर्वतश्रेणी का पहला मानचित्र तैयार किया। 19वीं सदी के मध्य में सर्वे ऑफ इंडिया ने हिमालय की चोटियों की ऊँचाई के सही आकलन के लिए व्यवस्थित कार्यक्रम का आयोजन किया। 1849 से 1855 के बीच नेपाल और उत्तराखंड की चोटियों का सर्वेक्षण कर उनका मानचित्र बनाया गया। नंगा पर्वत और उत्तर में कराकोरम श्रेणी की चोटियों को 1855 से 1859 के बीच सर्वेक्षण किया गया। सर्वेक्षकों ने इन खोजी गयी असंख्य चोटियों को अलग-अलग नाम नहीं दिया, बल्कि अंकों और रोमन संख्याओं से उनकी पहचान की। इस प्रकार माउंट एवरेस्ट को सर्वप्रथम सिर्फ एच (H) नाम दिया गया। 1849-1850 में इसे शिखर **x.v.** कर दिया गया। 1865 में शिखर **x.v.** का नाम भारत के महासर्वेक्षक रहे सर जार्ज एवरेस्ट (1830 से 1843तक) के नाम पर रखा गया। 1852 में गणना का इस हद तक विकास नहीं हुआ था कि शिखर **x.v.** दुनिया के अन्य किसी भी शिखर से ऊँचा है, इसकी जानकारी हो सके। 1862 तक, 5,486 मीटर तक ऊँचाई वाले 40 शिखरों पर सर्वेक्षण कार्य के लिए आरोहण हो चुका था।

●

परिशिष्ट-2

तिब्बत की व्यथा

भारत के उत्तर में अवस्थित तिब्बत कभी बृहत्तर भारत का ही हिस्सा था। बर्मा, स्याम, इंडो चाइना, सुमात्रा, मलाया, बाली, सिंहलद्वीप तथा गांधार की सीमाएं तत्कालीन भारत को विस्तार देती थीं। इन सभी के साथ भारत के धार्मिक, आध्यात्मिक और सांस्कृतिक संबंध अन्योन्याश्रित थे। तिब्बत दुनिया की सबसे ऊँची अधित्यका है। हिम से आच्छादित यह देश अत्यधिक ठंडा और पतझड़ वाला स्थान है। बड़ी-बड़ी घाटियां, झीलें, ऊसर मरुभूमि और पर्वतीय होने के कारण यहाँ खेती कम ही होती है। इसलिए भारत के साथ इसके खाद्य और दैनंदिन संबंध भी थे। राहुल सांकृत्यायन का कार्य भारत-तिब्बत के गहरे और पुराने संबंधों को नवीन अर्थ देता है। भारतीय आध्यात्मिक और साहित्यिक, सांस्कृतिक विरासत का खजाना तिब्बत ने सदियों तक सुरक्षित संभाले रखा। महापंडित सांकृत्यायन के घुमक्कड़ स्वभाव ने जब उन्हें तिब्बत की पठारी जमीन की ओर प्रेरित किया तो उन्होंने वहाँ से जो ऐतिहासिक उपलब्धि हासिल की, वह अब हमारी राष्ट्रीय धरोहर और अनिवर्चनीय प्राप्ति है। भारतीय मनीषा और चिन्तन की लेखबद्ध सामग्री, जो तिब्बत के गाँव-गिरांव में बिखरी पड़ी थी उसे खच्चरों पर लादकर पहाड़ी रास्तों से भारत तक ले आने में उनके योगदान को भारतीय साहित्यिक और सांस्कृतिक जगत ने सिर आँखों पर लिया। कालान्तर में अन्य देशों के निर्माण के साथ-साथ तिब्बत भी भारतीय भूमि से अलग हो गया। भारत को आजादी मिलने के बाद नयी सरकार की वैदेशिक नीति संबंधी भटकावों ने तिब्बत को भारत के लिए पराया बना दिया। साम्राज्यवादी चीन के कुटिल आधिपत्य के बाद तिब्बत जिस दुर्गति को प्राप्त हुआ, भारत सरकार ने उससे आँखें मूँद लीं। चीन से मिली सामरिक पराजय ने भारत का नैतिक मनोबल कायम नहीं रहने दिया और करोड़ों की संख्या में तिब्बती आबादी अपनी ही मातृभूमि से निर्वासित हो गयी। भारत के राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की वैचारिक नींव पर खड़े

होकर जब तिब्बत के धर्मगुरु दलाई लामा ने अपने लोगों की समस्या को देखा, समझा तो एक अंतहीन सत्याग्रह का एकमात्र अचूक अस्त्र समझ में आया। आज चीन की विस्तारवादी, तानाशाही और हिंसक साम्राज्यवादी नीतियों का सामना वे अपने सत्य और सत्याग्रह के बल पर ही कर रहे हैं और विश्ववंद्य की भूमिका में विश्व नागरिक होकर सारी दुनिया में सम्मान पा रहे हैं। दरअसल आज की दुनिया का चरित्र दोहरेपन का चरित्र है। एक तरफ वह दलाई को सम्मानित नागरिक का दर्जा देती है, वैश्विक प्रभामंडल का उनके इर्द-गिर्द घेरा बनाती है, वहीं दूसरी तरफ राजनीतिक दाँवपेचों के अपने सियासी खेल में एक मुल्क का भविष्य स्याह अंधेरो को सौंप देती है। सवाल भले तिब्बत का हो, पर दृष्टिकोण अमेरिका का अपना होता है, भारत का अपना होता है, अफ्रीका का अपना, योरोप का अपना और चीन का अपना होता है। राजनीतिक धरातल पर विश्व बिरादरी जमीन के किसी सार्वभौम टुकड़े पर लादी जा रही तानाशाही और गुलामी के प्रश्न को केवल अपने निजी हितों के चश्मे से देखती है। सवाल चाहे कश्मीर का हो या तिब्बत का, तीसरी दुनिया को आज भी मानसिक और आर्थिक गुलामी की कैद में रखने वाली पूंजीवादी शक्तियां बड़े सावधान बयान जारी करती हैं, जिनके व्याकरणों में एक बड़ी आबादी की चीखें, आह, कराह और आंसू विगलित हो जाते हैं और संवेदनहीनता की यह मनोदशा, उन्हें थानेदार और बाकियों को गुलाम बनाये रखती है। खानाबदोशों की जिन्दगी जी रहे तिब्बती लोग आज अपने देश से दूर पूरी दुनिया में छितरा गये हैं। भारत में तो उन्होंने राजनीतिक शरण ही ले रखी है। यत्र- तत्र ये सामान्य तिब्बती जो स्वभावतः बड़े मेहनतकश और खुद्दार लोग होते हैं, कहते सुने जाते हैं अपने दर्द। जाड़ों के मौसम में उनकी गरम कपड़ों की सेल में जाइये, वे पूरी ईमानदारी से पेश आते हैं। भारत पर तो वे ताना भी कसते हैं और शिकायत भी करते हैं। वे कहते हैं कि भारत हमारा बड़ा भाई है, हम आपके छोटे भाई हैं। तिब्बत की भौगोलिक स्थिति भारत और चीन के बीच दीवार की तरह है, इस बात को समझाना वे कभी नहीं भूलते। वे कहते हैं कि हम आजाद होते तो आपकी ढाल बनकर रहते। अब तो आप चीन की सीमा पर ही हैं, आपको हमारी आजादी की लड़ाई में अपनी ताकत लगानी चाहिए।

निश्चित ही तिब्बत को उसकी आजादी मिलनी चाहिए। यह सांस्कृतिक और आध्यात्मिक संयुक्त परंपराओं और विरासत के पुनर्जीवन के लिए भी जरूरी है। आज, हिन्दुस्तान का सबसे पवित्र और आकर्षक तीर्थ, भारत की पुण्य भूमि, कैलास मानसरोवर तिब्बत की सीमा में होते हुए भी चीन के कब्जे में है। एक तीर्थयात्री का तीर्थ अगर कहीं गुलाम है, तो यह उस मानस की स्वायत्त चेतना के साथ बलात्कृत्य है। तिब्बत का राजनैतिक वर्तमान और उसका भविष्य न केवल तिब्बत के लिए, न केवल भारत के लिए, बल्कि शेष विश्व के लिए भी उतना ही महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि साम्राज्यवाद का सयानापन अब अपने वजूद में शेष नहीं बचना चाहिए। उसके सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों को दुनिया कई बार झेल चुकी है। कैसी विडम्बना है कि 21वीं सदी की विकसित दुनिया में आज भी मनुष्य और मनुष्यों के बनाये देश गुलाम हैं!

तिब्बत की राजनीति का चीन के सन्दर्भ में उल्लेख इस प्रश्न के साथ किया जाना चाहिए कि अगर चीन तिब्बत को वास्तव में अपना हिस्सा मानता है, तो वह अपनी मुख्यभूमि के विकास और तिब्बत के ह्रास के लिए क्यों प्रयासरत है? सड़कों और बिजली का जाल चीन की सरकार ने तिब्बत में जरूर बिछाया है, पर यह सब अपनी शासन-सुविधा की दृष्टि से, न कि जनहित की भावना से। उपनिवेशवादी अंग्रेजों ने भी ऐसी सुविधाएं हिन्दुस्तान में अपने लिए बढ़ा ली थीं और इसी को वे विकास का नाम देते रहे। शासकों द्वारा किया गया इस तरह का विकास कार्य सर्वत्र एक छलावा ही होता है। तिब्बत के साथ भी यही छल किया गया है। अगर ऐसा न होता तो तिब्बत और चीन की आर्थिक विकास दर में इतनी बड़ी खाई न दिखायी पड़ती। चीन को सम्पन्न बनाने के लिए जो नीतियां वहाँ चलायी जा रही हैं, उनका दर्शन तिब्बत में कहीं नहीं होता। प्रदूषण और रेडियोधर्मिता फैलाने वाला कचरा डम्प करने के लिए तिब्बत की जमीन का दुरुपयोग नहीं होता, इस कचरे का असर मानसरोवर तक देखा जा सकता है। अन्याय और विषमता पर आधारित सहजीवन संभव ही नहीं है, तो फिर ऐसे में साथ बने रहने का मतलब क्या? सैन्य शक्ति के बल पर हासिल की गयी एकता की नींव की जमीन भुरभुरी होती है। इसीलिए दुनिया भर में आजादी की लड़ाइयां सफल हुई हैं। बर्बर साम्राज्यवादी और विस्तारवादी शासक सोचते हैं कि वे इतिहास की अदम्य धारा को मोड़ सकते हैं, लेकिन वे नहीं जानते कि हिंसा को

अस्त्र बनाकर वे वैश्विक राजनीति में ज्यादा स्थान नहीं घेर सकेंगे। आज के अंतर्राष्ट्रीय हालात ऐसे हैं कि लगता ही नहीं कि तिब्बत के मुक्ति सैनिकों को जल्दी कोई सफलता मिलने जा रही है। एक तरफ जहाँ दुनिया भर में स्वतंत्रता और स्वायत्तता के संघर्ष गहरा रहे हैं, आजादी की अलख घनीभूत हो रही है, वहीं दूसरी तरफ वर्चस्ववादी शक्तियां भी मजबूत हो रही हैं, किंतु तिब्बत की आजादी का सपना देखने वाले निराश नहीं हुए हैं। उनका संघर्ष अहिंसक ढंग से चल रहा है, इस संघर्ष में गांधी-विचार के तत्त्व बीज दिखायी पड़ते हैं, इसीलिए आतंकवाद ने उन्हें अभी तक आकर्षित नहीं किया है।

यह सच्चाई सारी दुनिया के सामने प्रकट है कि आधुनिकतम हथियारों से लैस सेनाओं के साथ चीनी गणराज्य, कैसी निरंकुशता के साथ अहिंसा के पुजारियों पर सवार है और विश्व मौन है। तिब्बत की मुक्ति का यह संघर्ष करीब 5 दशक पुराना है। 1959 में चीन की थानेदारी के खिलाफ तिब्बत में एक राष्ट्रीय उभार आया था। आज भी दुनिया भर में फैले तिब्बत के लोग प्रतिवर्ष 10 मार्च को राष्ट्रीय उभार दिवस मनाते हैं। गुलामी को बर्दाश्त करने की भी एक सीमा होती है, 50 सालों से जारी इस लम्बे अत्याचार ने तिब्बतियों के सीने में आग भर दी है। इस आग को जलाये रखने का काम सूक्ष्म रूप से आजादी के मूल्य हर दौर में करते आये हैं। आज भी कर रहे हैं, लेकिन मानवता सोयी है, अथवा छुट्टी पर चली गयी है। वैसे दौर कोई भी रहा हो, सवाल किसी भी देश या समाज की आजादी का रहा हो, शेष मानवता लम्बी तानकर सोती ही नजर आती है, इतिहास इस बात का गवाह है।

अवैध अधिकार

1950 में जब चीन की सेना तिब्बत में घुसी तो तिब्बत की सेना ने मुकाबला किया। पर वह इतनी विशाल शक्ति का सामना नहीं कर सकती थी। चीन ने पूरे तिब्बत पर कब्जा कर लिया। 23 मई 1951 को एक संधि में तिब्बत की तत्कालीन सरकार ने तिब्बत को चीन के वृहद् परिवार का अंग मान लिया। उस संधि के प्रावधानों में—तिब्बत में सामंती और साम्राज्यवादी अवशेषों को खत्म करने के लिए चीनी सेना का सहयोग लेने और देने की बात शामिल थी। लेकिन चीन ने बार-बार उन प्रावधानों का उल्लंघन किया। इतना ही नहीं, उसने

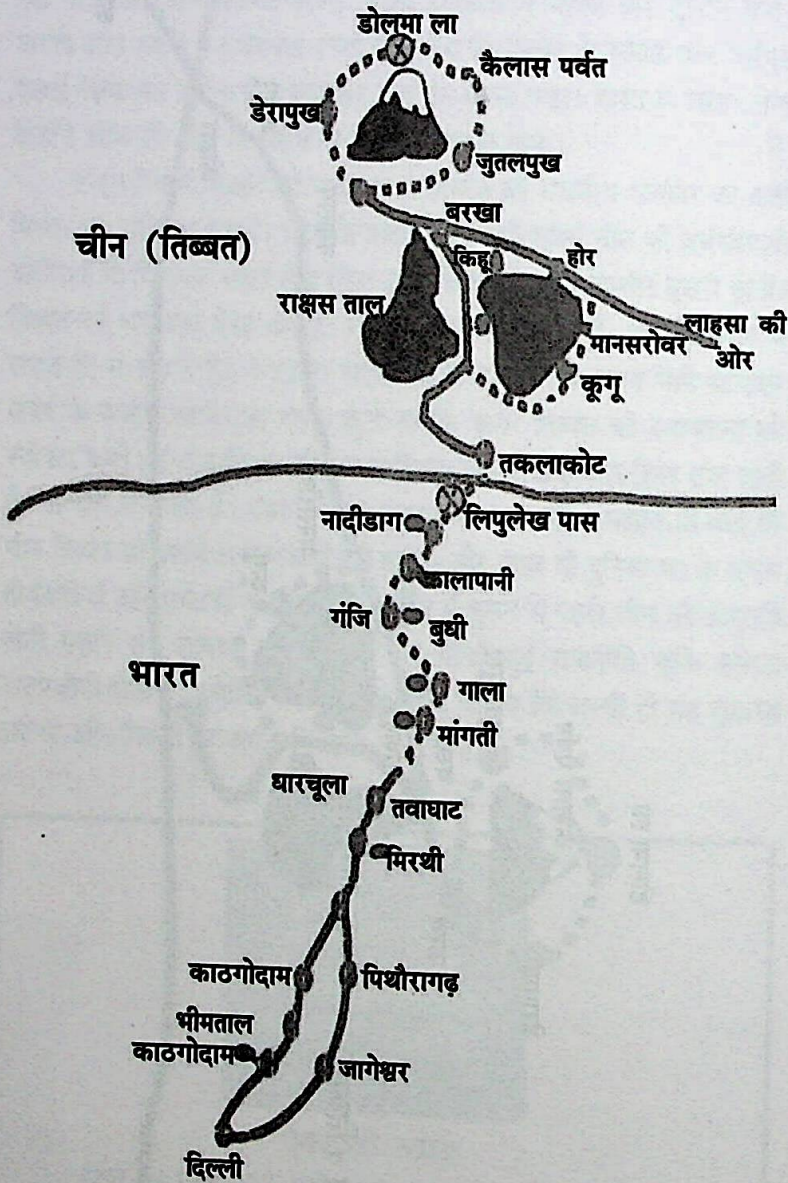
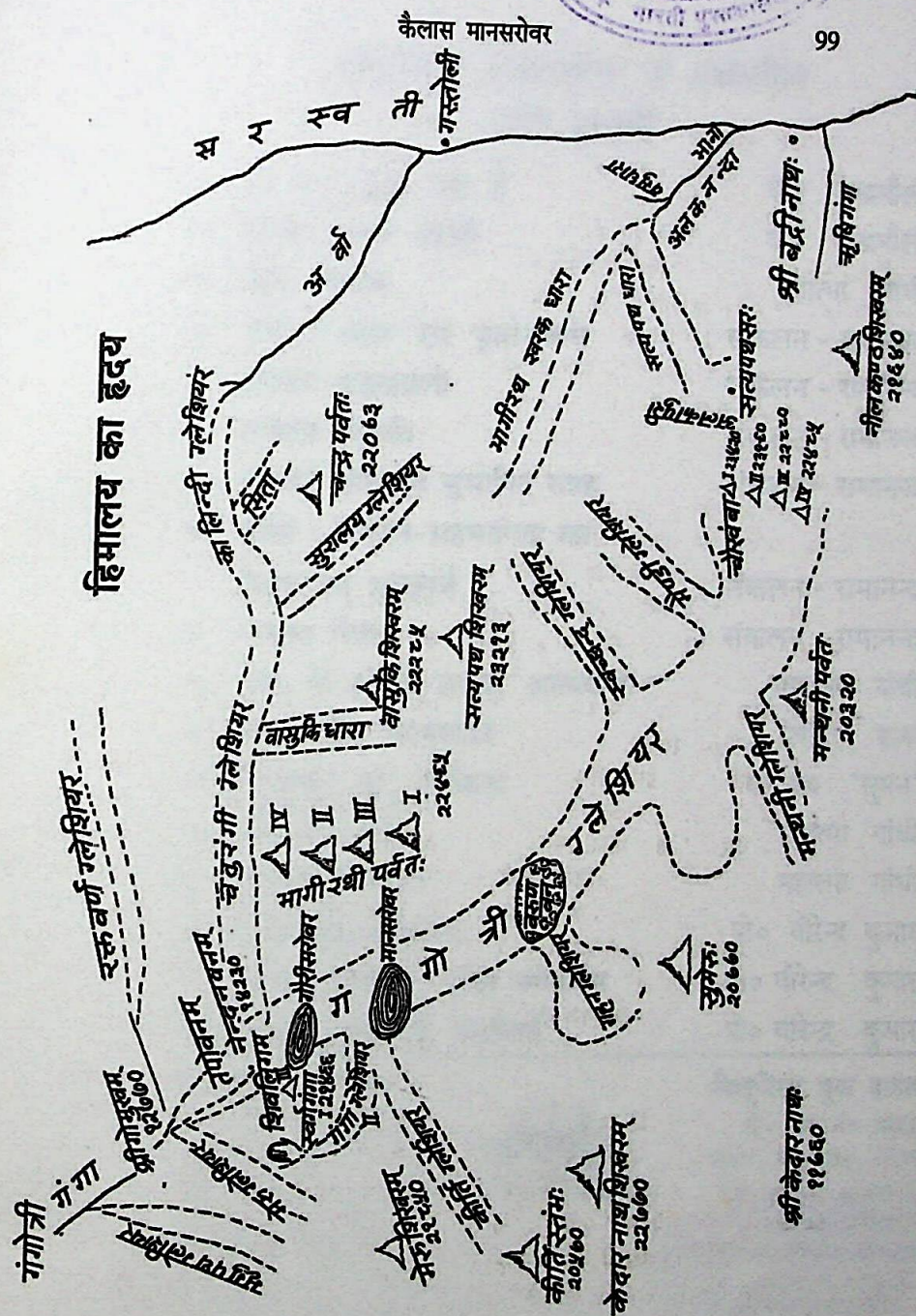
इसी संधि के नाम पर तिब्बत में एक सामंती और साम्राज्यवादी शासन की नींव रख दी। इस प्रकार तिब्बत अपने सुदीर्घ इतिहास में पहली बार गुलाम बना। अगले आठ सालों में दमनचक्र इतना तेज चला कि तिब्बत के सम्राट और धर्मगुरु दलाई लामा को अपना देश छोड़कर पलायन करना पड़ा। भारत में शरण लेना उन्होंने चीन की जेल में सड़ने से अधिक अच्छा माना।

उस सन्धि में तिब्बत की सरकार को तिब्बत की स्थानीय सरकार का दर्जा मिला। इस संधि का समर्थन करने के बजाय यदि उसी समय चीन की वर्चस्ववादी कोशिशों के खिलाफ संघर्ष छेड़ दिया गया होता, तो आज तस्वीर दूसरी होती। तिब्बत का धर्म एक ऐसा धर्म है, जिसके केन्द्र में करुणा है। धार्मिक लोग न लड़ते हैं, न लड़ाते हैं। वे शान्ति चाहते हैं। तिब्बत ने उस समय यही सोचकर संघर्ष के बजाय शान्ति का रास्ता चुना था कि अगर तिब्बत की स्वायत्तता को स्वीकार करते हुए चीन तिब्बत को अपना हिस्सा मान लेता है और हिंसा टल जाती है, तो यही श्रेयस्कर है। एक कमजोर आधार पर हुए इसी समझौते के बल पर चीन तिब्बत को अपने आधिपत्य में रखे हुए है और आज भी दुनिया भर के तमाम तीर्थयात्रियों और पर्यटकों को तिब्बत की सीमा में घुसने से पहले चीन की अनुमति लेनी पड़ती है। शोषण और अन्याय पर टिकी हुई राजनीति चूंकि हमेशा अल्पजीवी होती है, इसलिए हमें उम्मीद करनी चाहिए कि जल्दी ही यह कुहासा छंटेगा और तिब्बत आजादी की सांस ले सकेगा।

एकमुखी रुद्राक्ष

शिव का अश्रु माना जाने वाला एकमुखी रुद्राक्ष, अमूल्य, दुर्लभ, परम पुनत और सर्वाधिक वांछित पदार्थ है।

काठमाण्डू
जांगमू
कोडार
नयालम
मानसरोवर
कुगु
प्रयाग
डोर
किहु
जुतलपुख
कैलास पर्वत
बरखा
डोलमा ला
डारचे
राक्षस ताल
डेरापुख
चीन (तिब्बत)

डोलमा ला
कैलास पर्वत
डेरापुख
जुतलपुख
बरखा
चीन (तिब्बत)
किहू
होर
राक्षस ताल
लाहसा की ओर
मानसरोवर
कूगू
तकलाकोट
नादीडाग
लिपुलेख पास
कालापानी
गंजि
बुधी
भारत
गाला
मांगती
धारचूला
तवाघाट
मिरथी
काठगोदाम
पिथौरागढ़
भीमताल
काठगोदाम
जागेश्वर
दिल्ली

पिल्ग्रिम्स पब्लिशिंग से प्रकाशित अन्य पुस्तकें

- माँ गंगा सूख रही हैं — के० चन्द्रमौली
- आनंद कानन काशी — के० चन्द्रमौली
- हिन्द स्वराज — महात्मा गांधी
- सनातन ध्यान एवं पूजा-विधि — संकलन - रामानन्द
- सनातन भजनावली — संकलन - रामानन्द
- सनातन संस्कृति — संकलन - रामानन्द
- सनातन नीति एवं सुभाषित संग्रह — संकलन - रामानन्द
- कुम्भ : सर्वजन-सहभागिता का विशालतम अमृतपर्व — संकलन - रामानन्द
- सनातन गंगा — संकलन - रामानन्द
- सत्य के प्रयोग अथवा आत्मकथा — महात्मा गांधी
- गांधी और विश्वशांति — देवीदत्त शर्मा
- गांधीवाद की सार्थकता — रामनाथ 'सुमन'
- गीता का अर्थ — महात्मा गांधी
- अहिंसा ही शांति — महात्मा गांधी
- गांधी और जनक्रान्ति — प्रो० वीरेन्द्र कुमार
- उधारी संविधान : दूषित लोकतंत्र — प्रो० वीरेन्द्र कुमार
- जैविक खेती की पद्धतियाँ — प्रो० वीरेन्द्र कुमार

पिल्ग्रिम्स पब्लिशिंग
बी० 27/98-ए-8, दुर्गाकुण्ड,
वाराणसी-221010
फोन- (91-542) 2314060
email-pilgrims@satyam.net.in

पिल्ग्रिम्स बुक हाउस
पो० बा० नं०-3872,
थामेल, काठमाण्डू, नेपाल
फोन-(977-1) 4700516,
4700942, 4700919
email-pilgrims@wlink.com.np

website-www.pilgrimsonlineshop.com • www.pilgrimsbooks.com

'कैलास मानसरोवर' इस विषय पर प्रकाशित सर्वोत्तम ग्रंथों की सर्वोत्तम सामग्रियों-सूचनाओं और तथ्यों पर आधारित पुस्तक है जो हिमालय क्षेत्र के प्रमुख धामों एवं तीर्थों का प्रामाणिक परिचय प्रस्तुत करती है। पवित्र स्थलों तक पहुँचने के मार्गों, पड़ावों, साधनों, सुविधाओं और सावधानियों के [illegible] उल्लेख [illegible] यह हिमालय यात्रियों के लिए एक उपयोगी संदर्शिका बन गई है।

विभिन्न स्रोतों से पुस्तक की विषय-वस्तु संकलित [illegible] वाले श्री रामानन्द ने अपने अगाध पुस्तक-प्रेम, गंभीर स्वाध्याय, [illegible]देश [illegible]हन यात्राओं, विद्वज्जनों के सान्निध्य और सर्जक स्वभाव के का[illegible] [illegible]वल [illegible]कों-पाठकों के एक विशाल वर्ग का ध्यान अपनी ओर आकृष्ट कि[illegible] अपितु [illegible]तीय कला, साहित्य, संस्कृति और दर्शन को जनसाधारण के [illegible] मूर्तिमान करके समकालीन परिवेश को गहराई और ऊंचाई के साथ आह्लाद और संवाद से समृद्ध भी किया है। ११ अप्रैल १९५७ को बेथर गांव (जनपद उन्नाव, उ. प्र.) के एक धर्मप्राण ब्राह्मण परिवार में जन्मे रामानन्द किशोरवय के छात्र जीवन में ही काशी में आकर पुस्तक व्यवसाय से जुड़ गये। इसी माध्यम से वे देश-विदेश में अपनी अद्भुत मनोहारी मानवीय दृष्टि और भारतीय संवेदना का उत्तरोत्तर विस्तार कर रहे हैं।

इनके द्वारा संकलित सामग्रियों पर आधारित अन्य पुस्तकें हैं—सनातन ध्यान एवं पूजा विधि, सनातन संस्कृति, सनातन भजनावली, सनातन नीति एवं सुभाषित संग्रह, सनातन नादविनोद, सनातन स्वास्थ्य, घरेलू चिकित्सा एवं स्वास्थ्य, कुम्भ, सनातन गंगा (हिन्दी-अंग्रेजी) आदि।

PILGRIMS PUBLISHING
◆ Varanasi ◆
www.pilgrimsonlineshop.com
www.pilgrimsbookhouse.com
www.pilgrimsbooks.com

₹ 100/-

ISBN 978-81-7769-807-7